

Anni Daulter
Fotos von Alexandra DeFurio

Eisvergnügen am Stiel



Bassermann





I N H A L T

<i>Einführung</i>	4
<i>Eis am Stiel</i>	5
<i>So geht's – gesund naschen</i>	8
<i>Praktische Tipps</i>	10
<i>Zum Versüßen</i>	12
<i>Früchte pur</i>	14
<i>Gemüseeis</i>	32
<i>Joghurt-Eis</i>	46
<i>Tofu-Eis</i>	64
<i>Kräutertee-Eis</i>	80
<i>Schokoladeneis</i>	92
<i>Eisspezialitäten</i>	110
<i>Register</i>	126
<i>Danksagung/Impressum</i>	128

Einführung

Ich habe dieses Buch für alle Eltern geschrieben, die sich Sorgen um die Ernährung ihrer Kinder machen und sich mit der Frage plagen, ob die Kleinen auch genug Eiweiß, Vitamine und Mineralien zu sich nehmen. Denn Lebensmittel, die genau diese grundlegenden Nährstoffe enthalten, lehnen viele Kinder häufig ab. Als Mutter kenne ich diese Situation nur zu gut. Und ich weiß, wie frustrierend es sein kann, seinen Kindern immer wieder erfolglos gesunde Speisen anzubieten.

In unserer Elterntrickkiste brauchen wir so viele magische Mittel wie möglich. In diesem Buch stelle ich Ihnen ein unwiderstehliches Zaubermittel vor, auf das Sie (und Ihre Kinder) gewartet haben. Die Rezepte regen Ihre Kinder an, neue Geschmacksrichtungen auszuprobieren und frische saisonale Lebensmittel kennenzulernen – ganz ohne Zwang. Und bevor Sie sich versehen, beginnen Ihre Kinder, ihre eigenen Eiskreationen mit gesunden Zutaten zu entwickeln – und mit ihren Freunden zu teilen.

Anni

Eis am Stiel

Dieses Buch enthält viele Rezepte für gesundes Eis, das Sie und Ihre Familie lieben werden. Als Mutter weiß ich nur zu gut, wie viel Energie jeder von uns dafür aufbringen muss, Kinder richtig zu ernähren und dafür zu sorgen, dass sie genug Vitamine und Eiweiß zu sich nehmen. Obendrein gibt es immer wieder Diskussionen, welche Süßigkeiten erlaubt sind und welche nicht. Mein Buch stellt Ihnen sinnvolle Alternativen vor. Der Schlüssel zum Erfolg ist letztendlich eine Mischung aus den vier Grundzutaten: Bio, gesund, frisch und lecker.



Bio

Bei der biologischen Landwirtschaft werden Pestizide oder andere giftige Schadstoffe bewusst vermieden. Dies ist besonders wichtig für die Ernährung von Kindern, weil die Langzeitfolgen einiger Stoffe noch nicht bekannt sind. Da andere Lebensmittel mehr Schadstoffe enthalten können als Bio-Produkte, sollten Sie nach Möglichkeit immer Bio-Ware wählen. Inzwischen hat fast jeder Supermarkt Bio-Waren im Angebot, und wenn Sie auf frisches saisonales Obst oder Gemüse zurückgreifen, bezahlen Sie kaum mehr als für die normalen Produkte. Ebenso sollten Sie bei anderen Lebensmitteln immer darauf achten, dass Sie Bio-Produkte einkaufen. Schauen Sie beispielsweise nach Bio-Nüssen, Bio-Honig und vor allem auch nach Bio-Milchprodukten, wenn Sie die Zutaten für die Rezepte in diesem Buch zusammenstellen.

Gesundes

Für viele Eltern ist es eine regelrechte Qual, ihre Kinder dazu zu bringen, gesunde Lebensmittel zu essen. Aber mit diesem Buch finden Sie Abhilfe. Kein Rezept enthält raffinierten Zucker. Stattdessen verwenden wir zum Süßen Agavendicksaft oder Honig. Vitamin- und Energiespender wie Kräuter, Nüsse, Saaten, Weizenkeime, Obst und Gemüse fördern den Gesundheitsaspekt.

Frisches

Das A und O für gutes Essen besteht in der Qualität der Zutaten. Frische saisonale Ware aus der Region schmeckt einfach besser! Nirgendwo finden Sie ein größeres und frischeres Angebot als auf dem Wochenmarkt. Oder ziehen Sie Ihr eigenes Obst und Gemüse im Garten oder auf dem Balkon. Ihre Kinder werden Ihnen sicherlich gern helfen und mit Ihnen zusammen Beete, Töpfe und Kisten vorbereiten und bepflanzen – denn mehr brauchen Sie gar nicht. Ganz nebenbei lernen Ihre Kinder, woher unsere Lebensmittel eigentlich kommen und wie köstlich frisches Obst oder Gemüse ist. Wenn Kinder sich den Nahrungsmitteln verbunden fühlen, werden sie neugierig und möchten das selbst gezüchtete Obst und Gemüse auch probieren.

Leckeres

Mit dem Eis am Stiel ist es wie mit allen anderen Nahrungsmitteln: Wenn es nicht schmeckt, essen es die Kinder nicht. (Das haben meine Testesser-Kinder mir beigebracht!) Viele Menschen verbinden gesundes Essen mit Zutaten, die fade schmecken. Auch das ist bei diesen Rezepten nicht der Fall. Die richtige Mischung macht den Unterschied. Es wird Sie überraschen, wie sehr Ihre Kinder die Vielfalt an Aromen lieben werden – und vielleicht sogar mit eigenen Kombinationen experimentieren wollen.



So geht's – gesund naschen

Ich kann Ihnen gar nicht sagen, wie oft ich schon von verzweifelten Eltern gehört habe, dass sie ihre Kinder einfach nicht dazu bringen können, etwas Gesundes zu essen. Sie überlegen hin und her und machen sich Sorgen, dass Ihre Kinder nicht genug Vitamine, Mineralstoffe oder Eiweiß zu sich nehmen. Selbst wenn Ihre Kinder jetzt wählerisch sind, werden sie im Laufe der Zeit ihren Geschmackssinn erweitern. So wie Kinder wachsen und sich verändern, ändern sich Vorlieben und Abneigungen. Bleiben Sie dabei ganz ruhig und geduldig – und werden Sie erfinderisch! Denken Sie daran, es ist nie zu spät. Hier habe ich Ihnen ein paar hilfreiche Vorschläge zusammengestellt.

So bringen Sie Ihre Kinder dazu, gesund zu naschen

- Verstecken Sie Lebensmittel nicht vor Ihren Kindern. Sie sollen mitbekommen, woraus das Eis hergestellt ist, und darüber reden.
- Lassen Sie Ihre Kinder die Zutaten selbst auswählen und benennen Sie die Eiskreation nach Ihrem Kind.
- Bieten Sie Ihren Kindern exotische oder ungewöhnliche Zutaten an, die Ihr Eis am Stiel ein wenig abenteuerlicher werden lassen. Wenn aromatische Zutaten eiskalt sind, schmecken sie meist nicht so intensiv, deshalb kann Eis am Stiel die ideale Ausgangsbasis für neue Geschmacksrichtungen sein.
- Lassen Sie Ihre Kinder aktiv an der Auswahl der Zutaten auf dem Wochenmarkt oder im Bio-Laden teilhaben – vielleicht sogar mit dem eigenen Einkaufskorb.
- Wenn Ihre Kinder Ihnen bei der Zubereitung von Eis am Stiel geholfen haben, folgt der nächste Schritt. Bereiten Sie mit Zutaten vom Eis am Stiel nun ein Mittag- oder Abendessen zu. So können die Kinder verschiedene Geschmacksvarianten erfahren.

- Immer wieder anbieten! Lassen Sie Ihren Kindern die Freiheit zu entscheiden, was sie mögen und was nicht, aber geben Sie nicht auf! Der Geschmack der Kinder kann sich schnell ändern.
- Manchmal ist es nur die Konsistenz, die ein Kind „Igitt“ sagen lässt. Aber das kann sich schnell ändern. Sogar Zutaten wie Tofu oder Grünkohl können im Eis am Stiel wunderbar verarbeitet werden.
- Führen Sie „Mäusehäppchen“ ein. Wir fordern unsere Kinder immer zum Probieren auf, auch wenn es nur ein kleiner Bissen ist.
- Wenn Ihre Kinder die klassischen Eiweißquellen ablehnen, dann verarbeiten Sie Nüsse und Getreide in Ihrem Eis am Stiel. Sie geben gleichermaßen Geschmack und Biss.



Praktische Tipps

Formen

BPA-freie Kunststoffformen

Bisphenol-A, auch bekannt unter der Bezeichnung BPA, ist eine Chemikalie, die bei der Herstellung von Kunststoffprodukten aus Polycarbonat verwendet wird. Inzwischen konnte nachgewiesen werden, dass BPA gesundheitsschädlich ist, deshalb dürfen beispielsweise Babyflaschen kein BPA enthalten. Achten Sie darauf, dass Sie auf jeden Fall BPA-freie Formen

für Ihr Eis verwenden.

Multifunktional

In Haushaltswarengeschäften oder -abteilungen finden sich zahlreiche Backformen, die Sie wunderbar zweckentfremden können. Papierförmchen in unterschiedlichen Größen geben beispielsweise hübsche Eisformen ab. Und selbst Kastenformen können Sie verwenden, indem Sie Eiswürfel zurechtschneiden. (Hinweis: Wenn Sie eine Kastenform verwenden, müssen Sie das Eis erst anfrieren lassen, bevor Sie den Stiel hineinstecken. Ansonsten hält er nicht und fällt zur Seite.) Werden Sie kreativ und stöbern Sie Ihren Schrank nach weiteren möglichen Formen durch.



Weitere Utensilien

Standmixer

Ohne Mixer können Sie kein cremiges Eis herstellen. Für nahezu jedes Eisrezept benötigen Sie einen leistungsstarken Mixer.

Küchenmaschine

Selbstverständlich können Sie auch in der Küchenmaschine die Zutaten für Ihr Eis zerkleinern. Dabei haben Sie sogar die Möglichkeit, zwischen verschiedenen Einstellungen zu variieren, um Eis mit etwas mehr Biss herzustellen. Das funktioniert mit einer Küchenmaschine leichter als mit einem Mixer.

Dampfgarer

Ein Dampfgarer ist vor allem für Gemüse ideal, denn in einigen Rezepten wird Obst und Gemüse verwendet, das zuvor leicht gedämpft werden muss. Dadurch wird Obst und Gemüse etwas weicher und lässt sich einfacher zerkleinern.

Stiele

Mir persönlich gefallen Holzstiele am besten, denn damit sieht das fertige Eis am Stiel echt klassisch aus. Im Internethandel können Sie die Stiele sehr günstig bekommen, aber sie sind auch in gut sortierten Haushaltswarengeschäften vorrätig.

Einfrieren

Lassen Sie dem Eis reichlich Zeit zum Gefrieren. Insbesondere wenn Sie Eis mit verschiedenen Schichten herstellen, braucht es Zeit, denn es muss Schicht für Schicht gefroren werden, damit nichts ineinander verläuft. Wenn die erste Schicht zu weich ist, gelingt das ganze Eis nicht. Sie müssen auch daran denken, dass die Flüssigkeit zunächst gefroren sein muss, um den Eisstiel hineinstecken zu können. Die jeweilige Gefrierzeit hängt von den Zutaten und der Temperatur Ihres Tiefkühlgeräts ab. Wenn es schnell gehen soll, stelle ich mitunter die Temperatur etwas niedriger. Wenn Sie Eisformen mit Deckel und Stiel verwenden, können Sie aber den Stiel sofort ins Eis hineinstecken, weil der Deckel den Stiel hält.