

DAGMAR VON CRAMM

LIEBLINGSREZEPTE FÜR KINDER



160 gesunde und
vollwertige Rezepte

G|U

ESSEN UND SCHMECKEN LERNEN

Wussten Sie, dass ein Kind etwas Neues bis zu 16-mal probieren muss, bevor es diesen bisher ungewohnten Geschmack mag? Eine große Herausforderung für die Eltern, denn so viel Ablehnung zu kassieren, das nervt. Trotzdem lohnt es sich. Denn am Ende wird Ihr Kind gelernt haben, vielfältig zu essen. Und das ist die beste Garantie für sein Wohlergehen. Sie als Eltern tragen dafür die Verantwortung – zumindest bis zum Ende der Grundschulzeit. Denn Ihr Kind ist, wie viele Erwachsene auch, in unserem Schlaraffenland überfordert, sich selber vernünftige Grenzen zu setzen. Sie haben es in der Hand, Ihr Kind von klein auf in ein gesundes Essverhalten zu begleiten.

- Vorlieben und Abneigungen werden in der Kindheit geprägt. Gerade im Alter bis etwa zehn Jahren werden die **Weichen für unser Ernährungsverhalten** gestellt. Geben Sie jetzt Ihrem Kind mit, was es für ein Leben im Schlaraffenland braucht.



- Während des **Wachstums** benötigt der Körper besonders viele **Nahrungsbausteine**. Der Kalziumvorrat fürs Leben wird bis zum 20. Lebensjahr eingelagert, danach beginnt der Abbau. Ausreichend Eiweiß ermöglicht den Zellaufbau. Mindestens ebenso wichtig ist eine gesunde Darmflora – daher die Riesenrolle der Ballaststoffe. Dies alles ist mit vollwertiger Ernährung zu erreichen – ohne Zusatzstoffe!

- Kinder sind konservativ. Aber wenn sie von klein auf ein großes Spektrum an natürlichen Lebensmitteln, Gerichten, Getränken kennenlernen, dann bildet sich ihr **natürlicher Geschmack**, sie werden zu Kennern. Umgekehrt können Fertigprodukte und Aromen sie auf Industriekost prägen. Das macht langfristig abhängig.

- Eine halbe Stunde vor dem Essen **hungrig** zu sein, ist keine Katastrophe – im Gegenteil. Hunger muss nicht umgehend mit Fütterung beantwortet werden, sondern ist ein Signal für die nächste Mahlzeit. Wichtiger ist es zu bemerken, wann man **satt** ist. Und zu lernen, dass man dann auch aufhört zu essen. Eltern müssen da umlernen und auch einmal Nein sagen: Appetit und Langweile müssen nicht immer mit Essbarem beantwortet werden.

- Studien fanden heraus, dass es **natürliche Rhythmen** nicht nur für den Schlaf, sondern auch fürs **Essen** gibt. Etwa alle 5 Stunden bekommt der Mensch Hunger. Kinder brauchen dazwischen jeweils eine Zwischenmahlzeit, weil sie nicht so viel essen können. Das ist im Idealfall Obst oder Knabbergemüse, Müsli oder Joghurt. Je zuverlässiger die Zeiten eingehalten werden, desto besser für die Gesundheit.

- Zu wenig Schlaf macht übrigens auch dick!

- Wer vor dem Essen immer etwas Salat oder Gemüse gegessen hat, Vollkornbrot und Milch gewohnt ist,

nachmittags einen Obstteller bekam, wer nicht ständig nascht, sondern **gemeinsame Mahlzeiten** lieben gelernt hat, der ist gut gerüstet gegen die Verlockungen der Fast-Food-Gesellschaft.

- Ihr **Vorbild** ist und bleibt der Angelpunkt einer gesunden Kinderernährung!

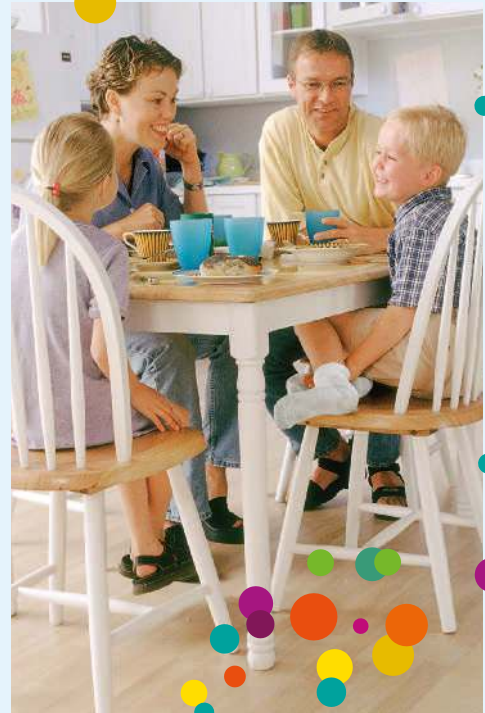
Selber machen!

Kinder lernen mit allen Sinnen. Das passt wunderbar zu Lebensmitteln, zu Essen und Trinken, zu Schnip-peln, Rühren und Kochen und beginnt beim Pflanzen und Säen. Im Garten Kartoffeln, Radieschen oder Tomaten einzubuddeln, zu gießen, wachsen zu sehen und zu ernten, weckt nachhaltig die Liebe zu Gemüse. Ein Besuch beim Bauern, der Einkauf auf dem Markt werden zu Abenteuern, die ein anderes Verständnis für Lebensmittel zur Folge haben.

Richten Sie für Ihr Kindergartenkind eine »Koch-ecke« ein, in seiner Höhe, wo es selbständig aktiv werden kann – zunächst mit Spielsachen. Das kann auch der Kaufladen sein oder ein Kindertisch mit ausran-gierten Schalen und Löffeln. Lassen Sie sich helfen beim Holen, Bringen, Waschen, Verlesen, Rühren, Kneten und Tischdecken. Vorschulkinder können schon mitkochen. Vieles lässt sich am Tisch vorbereiten – für den Herd brauchen Sie einen stabilen Tritthocker. Und etwas Geduld. Besonders wichtig ist das richtige Handwerkszeug: Stumpfe Messer sind nämlich gefährlicher als kindgerechte scharfe.

Gemeinsam essen macht stark

Rituale geben Kindern Orientierung und Struktur in einem zunehmend unruhigen Umfeld. Alle Studien zeigen: Am liebsten essen Kinder mit ihrer Familie. Das klappt nur, wenn die Eltern einen Rahmen dafür schaffen. Aus dieser stabilen Basis heraus entwickeln sie Unabhängigkeit und Stärke. Feste Essenszeiten entsprechen auch dem biologischen Rhythmus unse-res Körpers und tun allen gut. Frühstück, Mittag- und Abendessen sollten Inseln der Gemeinsamkeit im Tagesgeschehen sein. Dabei spielt es aber keine Rolle, ob eine Mahlzeit außerhalb des Elternhauses eingenom-men wird: Hauptsache regelmäßig! Planen Sie mor-



gens genug Zeit fürs Frühstück ein, verabreden Sie, wer Tischdienst hat, und wechseln Sie sich dabei ab. Jedes Familienmitglied hat einen festen Platz – bei den Kleinen ja ohnehin durch den Kinderstuhl festgelegt. Das erspart Diskussionen und gibt Sicherheit. Vor dem Mittag- oder Abendessen liegen die Nerven oft blank: Alle sind hungrig, die Kinder quengeln. Schneiden Sie beim Kochen Möhrenscheiben, Kohlrabispalten oder etwas Gurke auf – was es gerade gibt. Dazu ein paar Kirschtomaten, das beschäftigt die Kinder, ohne sie satt zu machen. Außerdem schmeckt rohes Gemüse hungrigen Kids noch mal so gut!

Keiner isst, bevor nicht alle am Tisch sitzen! Am besten signalisiert das ein Gebet oder ein Spruch. Kinder lieben das und warten darauf. Und aufstehen? Nur nach Ende der Mahlzeit. Wenn die Erwachsenen noch etwas länger sitzen, sollte Ihr Kind aufstehen dürfen – wenn es die anderen nicht stört. Gespräche sind nämlich das Wichtigste bei Tisch! Regen Sie Ihr Kind dazu an, sich zu beteiligen, fragen Sie nach seinen Erlebnissen, Freunden, Plänen. Beziehen Sie es ein, hören Sie ihm zu, aber bringen Sie ihm auch bei, zuzuhören und Gespräche nicht zu unterbrechen.

Möhren-Gurken-Röllchen

**FÜR 2 KLEINE UND
2 GROSSE ESSER**

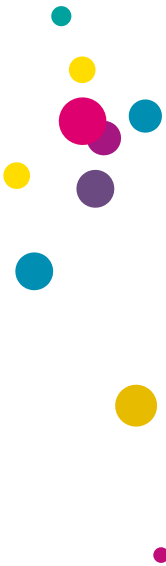
12 große Blätter Eisbergsalat
1 Salatgurke
6 zarte Möhren
6 dünne Scheiben Leberkäse
6 Scheiben Gouda
150 g Schmand
Alufolie zum Einwickeln
4 Brezeln

Zubereitung: 15 Min.
Insgesamt ca. 3195 kcal
169 g E, 191 g F, 203 g KH

1. Die Salatblätter waschen und trocken schütteln. Die Gurke und die Möhren waschen und putzen. Die Gurke in drei gleich große Stücke schneiden und diese vierteln. Die Möhren längs halbieren. Leberkäse- und Goudascheiben ebenfalls halbieren.

2. Auf die Salatblätter – sie sollten etwas größer als die halbierten Leberkäse- und Käsescheiben sein – je 1 Scheibe Leberkäse und Käse legen. Dünn mit jeweils mit 1 TL Schmand bestreichen.

3. Je 1 Möhren- und Gurkenstück fest in jedes belegte Salatblatt einrollen. Dazu gibt es für jeden 1 Brezel.



Möhrenquark mit Lachs

**FÜR 2 KLEINE UND
2 GROSSE ESSER**

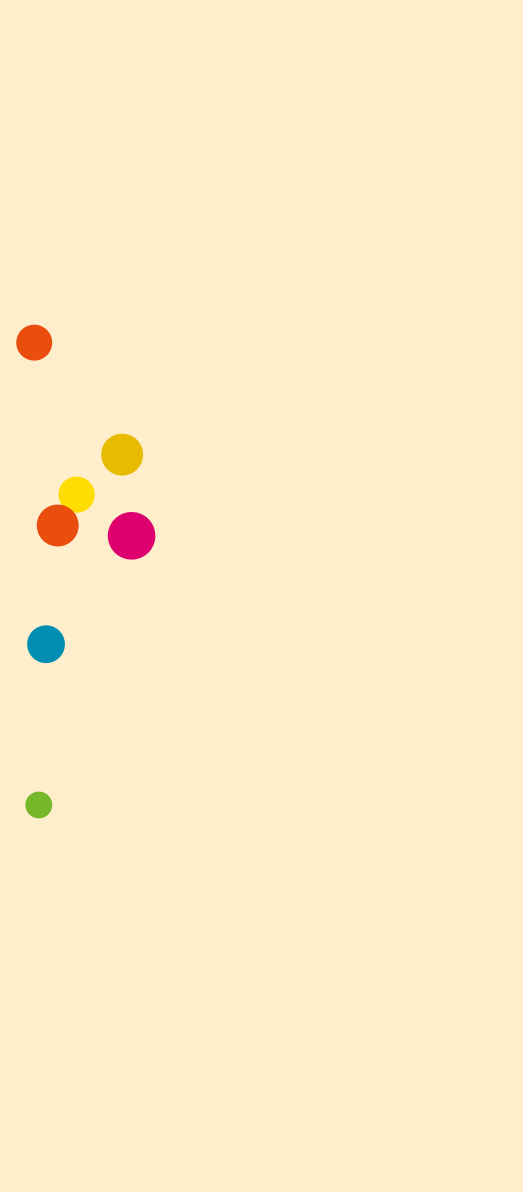
300 g Räucherlachs
300 g saure Sahne
300 g Magerquark
3 TL Meerrettich (aus dem Glas)
Salz | Pfeffer
Zitronensaft

Zubereitung: 10 Min.
Insgesamt ca. 1465 kcal
136 g E, 91 g F, 23 g KH

1. Den Lachs grob zerteilen und mit der sauren Sahne, dem Quark und dem Meerrettich im Blitzhacker zerkleinern.

2. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Dazu passen Pellkartoffeln oder in Streifen geschnittenes Vollkornbrot und klein geschnittenes Gemüse wie Gurke, Paprikaschote, Möhre, Kohlrabi, Fenchel, Stangensellerie, Radieschen und Cocktailtomaten.





Grüner Reis

**FÜR 2 KLEINE UND
2 GROSSE ESSER**

800 g Spinat (ersatzweise
500 g gehackter TK-Spinat)

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

50 g Erdnusskerne

2 EL Olivenöl

250 g gemischtes Hackfleisch

Salz | Pfeffer

200 g Parboiled Reis

100 g Feta (Schafkäse)

Zubereitung: 55 Min.

Insgesamt ca. 2135 kcal

112 g EW, 113 g F, 166 g KH

1. Den Spinat putzen, waschen, gut abtropfen lassen und grob hacken. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Erdnüsse grob hacken.

2. In einem Topf das Öl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin andünsten. Hackfleisch zugeben und krümelig braten. Die Erdnüsse kurz mitbraten, salzen und pfeffern. Den Reis dazugeben und 2 Min. andünsten. 400 ml Wasser dazugießen und aufkochen, dann den Reis zugedeckt 15 Min. köcheln lassen.

3. Den grob gehackten Spinat unter den Reis mischen und während der letzten 5 Min. mitgaren. Nochmals abschmecken. Den Feta zerbröseln und über den Reis streuen.





Rübchen mit Safranreis

**FÜR 2 KLEINE UND
2 GROSSE ESSER**

2 Msp. gemahlener Safran
200 g Vollkornreis
Salz | 650 g Möhren
4 Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
2 EL Rapsöl
200 g Rinderhackfleisch | Pfeffer
½ l Orangensaft
Paprikapulver, edelsüß
gemahlener Kreuzkümmel
120 g Sahne
Zubereitung: 35 Min.
Insgesamt ca. 2095 kcal
66 g EW, 102 g F, 224 g KH

1. Safran in 2 EL heißem Wasser auflösen. Reis mit ½ l Salzwasser zum Kochen bringen. Den Safran unterrühren. Reis bei schwacher Hitze zugedeckt garen, bis alle Flüssigkeit aufgesogen ist.

2. Möhren und Zwiebeln waschen und putzen – Möhren nur schälen, wenn die Schale derb ist. Dann längs halbieren oder vierteln und in etwa 5 cm lange Stücke schneiden. Die Zwiebeln in Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen.

3. Öl in einer Pfanne erhitzen. Möhren dazugeben und zugedeckt bei schwacher Hitze 5 Min. dünsten. Knoblauch und Ingwer dazupressen, Hackfleisch und Zwiebel zugeben und das Hackfleisch krümelig braten. Alles salzen, pfeffern und mit Orangensaft ablöschen, kurz aufkochen lassen und mit 1 TL Paprikapulver und 2 Msp. Kreuzkümmel würzen.

4. Zum Schluss die Sahne einrühren und 3 Min. bei schwacher Hitze ziehen lassen. Abschmecken und mit dem Safranreis servieren.



Thunfisch-Frikadellen

FÜR 2 KLEINE UND
2 GROSSE ESSER

6 getrocknete Tomaten (in Öl)
3–4 Frühlingszwiebeln
2 Dosen Thunfisch im eigenen Saft
(à 145 g Abtropfgewicht)
200 g Magerquark
Salz | Pfeffer
5–6 EL Vollkornsemmelbrösel
3–4 EL Öl

Zubereitung: 25 Min.
Insgesamt 1325 kcal
105 g EW, 72 g F, 51 g KH

1. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und grob hacken. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Den Thunfisch in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Tomaten, Zwiebeln, Thunfisch und Quark mit einer Gabel zu einer festen, formbaren Masse vermengen. Salzen und pfeffern.
3. Aus der Masse 9–10 Frikadellen formen. Semmelbrösel auf einen flachen Teller geben und die Frikadellen darin wenden.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen. Frikadellen bei schwacher Hitze auf jeder Seite 2–3 Min. braten. Achtung: Sie werden sehr schnell braun. Dazu passen Brot oder Bratkartoffeln und grüner Salat.





Flockenfischchen

**FÜR 2 KLEINE UND
2 GROSSE ESSER**

500 g festes, flaches Fischfilet
(z. B. Zander oder Scholle)

2 Bio-Zitronen

Salz

ca. 50 g blütenzarte Haferflocken

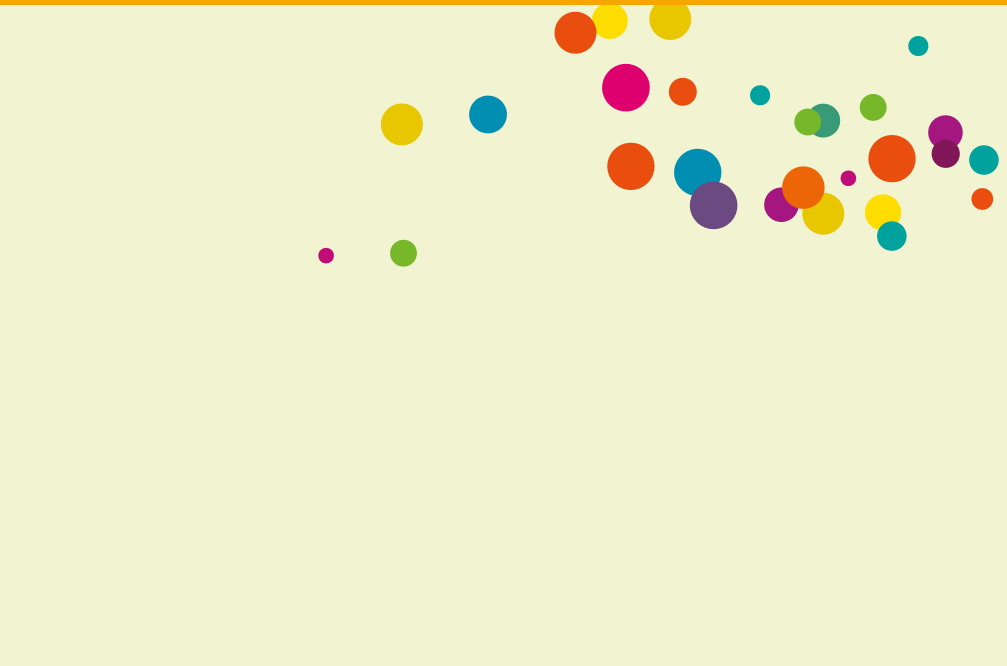
4–5 EL Rapsöl zum Braten

Zubereitung: 20 Min.

Insgesamt ca. 1020 kcal

103 g EW, 52 g F, 30 g KH

1. Fischfilet in 4–5 cm große Stücke teilen. 1 Zitrone auspressen und den Saft über den Fisch träufeln. Fisch rundum salzen.
2. Die Haferflocken in einen Teller schütten, die Fischstücke rundherum darin wälzen und die Flocken fest andrücken.
3. Die Flockenfischchen in einer beschichteten Pfanne im heißen Öl bei mittlerer Hitze in 3 Min. pro Seite goldgelb braten.
4. Fisch auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Die zweite Zitrone in Scheiben schneiden und zum Fisch reichen. Dazu passen Kartoffeln oder Reis und Gurkensalat.



Wussten Sie, dass Ihr Kind bis zu 16 mal probieren muss, bevor es etwas Neues mag? So ist es die schönste Belohnung, wenn Sie den Geschmack genau treffen und alle zufrieden am Esstisch sitzen. Punkten Sie mit Rezepten, die Ihrem Kind die Vielfalt der Lebensmittelwelt zeigen und es rundum gut versorgen. Ein ausgewogenes Frühstück, die gut gefüllte Pausenbrot-dose, etwas Schnelles zum Mittag, das gemütliche Abendessen und süße Leckereien — bei diesen Rezepten wäre manch' Großer gerne wieder klein.



WG 455 Themenkochbücher
 ISBN 978-3-8338-2713-6



9 783833 827136



PEFC
 PEFC/04-32-0928

€ 19,99 [D]
 € 20,60 [A]

www.gu.de