

Edith Gätjen

Essenspaß für kleine Kinder

- So schmeckt's auch Gemüsemuffeln und Schleckermäulern





Essenspaß für kleine Kinder

Liebe Eltern	9	Umgang mit Süßem	30
Ernährung ab 11 Monaten	10	Bedürfnis nach Zucker – angeboren oder anerzogen?	30
Essenspaß für kleine Kinder	10	Bewusstes Naschen ist o. k.	31
Ihr Kind ist nun kein Baby mehr	10	Einkaufen mit Kindern	33
Alles ist erlaubt – mit Einschränkungen	11	Alles zu seiner Zeit	33
Die sechs Phasen der Kinderernährung	13	Wochenpläne erleichtern das Leben	35
Die Mahlzeiten	15	Inhaltsstoffe unserer Nahrung	36
Das Essen bei Tisch	15	Wie viel darf ein Kind wiegen?	38
Was Ihr Kind essen darf	17	Fett sparen und gezielt verwenden	39
Obst und Gemüse: mit der Hand gemessen	17	Ist mein Kind ausreichend und gut versorgt?	40
Wasser, Tee und Schorle: reichlich	18	Von Weißbrot zu Vollkornbrot – Tipps zur Umstellung	46
Brot, Nudeln und Flocken: zum Sattessen	18	Gut zu wissen: A bis Z	47
Milch und Milchprodukte: maßvoll genießen	20	Acrylamid	47
Fleisch, Fisch und Eier: als Beilage	21	Allergie	47
Fette: kleine Mengen reichen völlig aus	22	Biologische Wertigkeit	48
1½- bis 4-Jährige	23	BSE	48
Das gemeinsame Familienessen ab 18 Monaten	23	Diät	49
Geht es ums Essen, sind die Kinder die Chefs	23	Dörrobst	49
Spielregeln bei Tisch	24	Eis	50
Kinderlebensmittel: Wie Sie an ihnen vorbeikommen und was dahinter steckt	25	E-Nummern	50
Wenn Kinder nicht essen	26	Fischstäbchen	50
Ganz normal: mehrere Anläufe bis zum Erfolg	26	Fluorid	52
Kinder in die Küche!	29	Fruchtsaft	52
		Geschmacksverstärker	53
		Gummibärchen	53
		Honig	53
		Hülsenfrüchte	53
		Instanttee	54
		Jod	54
		Joghurt	54
		Karies	55
		Ketchup	55
		Limonade	56
		Margarine	56
		Müsli	57
		Nährstoffdichte	57
		Nitrat	57



Rezepte

Öl	58	Tofu	62	– Karotten-Otto	80
Optimix	58	Uran	62	– Sommerlimonade	81
Pasteurisation	59	Untergewicht	62	– Bananen-Eis-Shake	81
Pestizide	59	Vegetarismus	63		
Quark	60	Vollwerternährung	63	Warme Hauptgerichte	82
Rachitis	60	Wasser	64	– Kohlrabi und Möhren in	
Salz	61	Wurst	64	Curry-Senf-Sauce	82
Sekundäre		Zöliakie	65	– Champignonragout	84
Pflanzenstoffe	61	Zutatenliste	65	– Rote-Bete-Gemüse mit Apfel	84
Tiefkühlkost	61			– Curry-Linsen	85
				– Polenta-Tomaten-Schnitten	87
Küchenpraxis leicht gemacht	68			– Polentaplätzchen	88
Frühstück	70			– Bunte Reispfanne	89
– Milchbrötchen	70			– Pommes frites	89
– Pfannenbrötchen	72			– Dinkeltaler	90
– Frühstücksbrötchen	73			– Mini-Pizzen	92
– Quarkhörnchen	74			– Gemüsekekchen vom Blech	93
– Fruchtmus	76			– Italienische Nudeln al forno	94
– Müsli-Bar	76			– Sauerkraut-Kartoffel-Auflauf	95
– Schoko-Nuss-Creme	79			– Quiche	96
– Mandelbutter	79			– Bröselkartoffeln mit Paprikaquark	98
– Süße Avocadocreme	79			– Kartoffelgratin	99
				– Käsesoufflé	99
Getränke	80			– Möhrenwaffeln	100
– Hafer-Milch	80				
– Frucht-Buttermilch	80				



Rezepte

– Blinis	100
– Fischstäbchen	102
– Seemannsragout	102
– Fischfilet mit Tomatendeckel	103
– Schweinebraten in Buttersauce	104
– Fisch-Kartoffel-Monde	104
– Mildes Putengeschnetzeltes	105
– Putenbraten vom Blech	106
– Hackbällchen	106

Salate

– Maissalat mit Käsecreme	108
– Apfel-Möhren-Salat	108
– Gemüselutscher	111
– Blumenkohlsalat	112
– Brokkoli-Tomaten-Salat	112
– Rotkohlsalat mit Rosinen	113
– Paprikasalat mit Erdnussdressing	113
– Sommerlicher Couscous-Salat	114
– Linsensalat mit Hüttenkäse	114

Brotaufstriche und Dips

– Rote Butter	116
– Kartoffelaufstrich	116
– Pikanter Avocadodip	117
– Kräuterquark	117
– Käse-Spinat-Kugeln	118
– Tomatendip	118
– Curry-Bananen-Dip	119
– Grüner Erbsenaufstrich	119

Suppen und Saucen

– Erbsensuppe mit Lachssahne	120
– Buchstaben-Minestrone	120
– Grundrezept Gemüse-Cremesuppe	122
– Kartoffelsuppe	123
– Grundrezept Gemüsesauce	124
– Tomatencremesuppe mit Sahnehaube	125
– Gemüsebolognese	126
– Schnelle Tomatensauce	126
– Béchamelsauce	128



- Möhrenmayonnaise 128
- Kürbissauce 130
- Tomaten-Dressing 131
- Möhren-Avocado-Dressing 131
- Schnelles, fruchtiges Ketchup 133

Süße Sachen 134

- Omas Pudding 134
- Schokoladentraum 134
- Apfelsahne im Himbeermeer 135
- Apfelcrumble 136
- Quarkauflauf mit Obstschatz 137
- Bananen-Schoko-Nachtisch 137
- Beeren-Halbgefrorenes 138
- Himbeer-Stieleis 138
- Erdbeer-Joghurt-Stieleis 138
- Grießpudding 140
- Bunte Obst-Spieße mit Krokant 141
- Früchtefondue 142
- Rote Grütze mit Joghurtsauce 144
- Obstkompott 144

Aus dem Backofen 145

- Dinkelstangen 145
- Müsli-Apfel-Brötchen 146
- Zarte Butterkekse 147
- Kuchen aus Rührteig 148
- Haferkekse 150
- Cranberry-Schnitten 150
- Waffeln mit Fruchtquark 151
- Mascarpone-Schokoladenmuffins 152
- Erdbeerkuchen 154
- Beerentarte 156
- Schneller Käsekuchen 156

Rezeptverzeichnis 157

Stichwortverzeichnis 159



Essenspaß für kleine Kinder

Wenn Säuglinge zu Kleinkindern werden, ändert sich auch der Speiseplan. Wo zuvor die Breimahlzeiten durchorganisiert waren, steht jetzt das Familienessen an. Damit der Übergang gut funktioniert und sich Marotten gar nicht erst einschleichen können, gibt es dieses Buch. Viel Vergnügen beim Kochen und gemeinsamen Essen!

Im ersten Lebensjahr Ihres Kindes geht es rasant zu. Irgendwann kann es sich auf den Bauch drehen, dann lernt es zu krabbeln, und das meist ganz ohne Hilfe. Was die Ernährung betrifft, ist das Kind auf Sie angewiesen – eine große Verantwortung. Irgendwann reichen ihm die Milch und die Brei-Mahlzeiten nicht mehr und es folgt die Kleinkindernahrung. Es heißt, ab dem ersten Lebensjahr sei alles erlaubt, aber gerade aus der Fülle der Möglichkeiten das

Beste auszusuchen, bereitet den meisten Eltern oft Schwierigkeiten bei der Umstellung. Jedes Kind entwickelt sich anders: Tempo, Beginn und Art und Weise ist bei jedem Kind verschieden – wie in der ganzen Entwicklung. Nehmen Sie sich einfach Zeit, die Zeichen Ihres Kindes zu deuten und freuen Sie sich auf eine spannende Zeit mit Ihrem Kind!

Ihr Kind ist nun kein Baby mehr

Mit dem ersten Geburtstag ist Ihr Säugling ein Kleinkind. Doch jedes Kind ist anders. Manche Kinder sind motorisch weit entwickelt, haben schon Zähne, beginnen dafür aber erst spät zu sprechen. Und umgekehrt. Lassen Sie Ihrem Kind genug Freiraum und überrumpeln Sie es nicht mit Anforderungen, zu denen es noch gar nicht in der Lage ist.



Es gibt Kinder, die mit zehn Monaten schon mit festem Essen experimentieren möchten, andere hingegen sind mit 14 Monaten noch mit ihrem Brei zufrieden. Beide Kinder, **Früh- und Spätesser**, wollen akzeptiert werden. Trotzdem liegt es an den Eltern, das Kind sanft und ohne Druck Schritt

für Schritt ans Familienessen zu gewöhnen. Vergessen Sie dabei nicht Ihre Vorbildfunktion: Selbst die Kleinsten werden für sich die gleichen Rechte einräumen – besonders gerne, wenn Sie mit schlechtem Beispiel vorgehen. Wie in anderen Erziehungsbereichen auch, müssen nun Regeln vereinbart werden, die für jedes Familienmitglied, auch für die Großen, gelten.

Dem Frühesser kann es nicht schnell genug gehen

Die Frühesser sind in der Regel noch nicht ausreichend mit Backenzähnen bestückt, um richtig kauen zu können. Nur mit Backenzähnen ist das Kind in der Lage die Nahrung richtig zu zerkleinern. Die oft schon im ersten Lebensjahr vorhandenen Schneidezähne dienen nur zum Abbeißen. Mit ein paar Tricks können Sie Ihrem schnellen Esser jedoch das Leben wirklich erleichtern (siehe Kasten).

PRAXIS-TIPP

Lebensmittel für vorerst Zahnlose

Meistens kommen die Backenzähne im zweiten Lebensjahr. Erst dann können Kinder wie die Großen alles essen. Nicht so sehr das Abbeißen ist das Problem, sondern eher das Zermahlen und Zerkleinern der Speisen. Die Schneidezähne sind in aller Regel ja schon im ersten Lebensjahr da. Doch ein Kind mit zehn Monaten ist häufig auch in der Lage das Essen ohne Backenzähne auf den Kauleisten sehr gut zu zermalmen oder durch das Drücken mit der Zunge gegen den Gaumen zu zerkleinern. Dies ist aber abhängig von der Konsistenz des Essens. Beispielsweise sind mürbe Lebensmittel ungünstig, da sie sich zahnlos abbrechen, dann aber nicht mit der Zunge gegen den Gaumen zerdrücken lassen (z. B. Apfelschnitze und Gurkenstücke).

Folgende Lebensmittel lassen sich auch ohne Backenzähne problemlos verspeisen:

- Alles Weiche, das sich mit der Zunge gegen den Gaumen zerdrücken lässt, bevor es heruntergeschluckt wird: z. B. reife Birnen, Aprikosen, Bananen und gekochte Kartoffeln.
- Brot, Brötchen, Zwieback aus Vollkornmehl bröseln langsam im Mund und können vor dem Schlucken gut mit Speichel vermischt werden. Brot und Brötchen aus Weißmehl klumpen hingegen stark in Verbindung mit dem Speichel, sodass sich das Kind eher verschlucken kann.
- Alles was ganz hart ist, nur gelutscht und nicht abgebissen werden kann, z. B. Möhren- und Kohlrabistifte.

Wenn Sie einen Frühesser in der Familie haben, freuen Sie sich. Belohnen Sie seine Neugierde mit festen Nahrungsmitteln, achten Sie aber immer darauf, dass auch seine Verdauung mitspielt. Ein Blick in die Windel reicht. Wenn Sie ganze Apfel- oder Möhrenstücke in ihr wiederfinden, sind die Nährstoffe dieser Lebensmittel nicht gut aufgenommen worden. Es gibt allerdings durchaus unverdauliche Anteile in unserer Nahrung wie z. B. die Schale von Paprika, Tomate, von Hülsenfrüchten oder Mais.

Tun Sie einfach beides: Kochen Sie ein Mittagessen mit festen Bestandteilen, das aber auch püriertes Gemüse enthält. Spirelli-Nudeln mit einer Sauce aus püriertem Gemüse eignen sich hierfür bestens. Ihr Kind freut sich über die festen Nudeln und Sie wissen genau, dass das pürierte Gemüse, das an den Nudeln prima kleben bleibt, von seinem kleinen Körper gut aufgenommen wird. Auch Möhrenwaffeln (Seite 100) oder ein Müsli, zur Hälfte aus Obstmus, sind eine gute Alternative.

Alles ist erlaubt – mit Einschränkungen

Ob Verdauung oder Nierentätigkeit, im Grunde funktioniert nun alles, trotzdem sind Kinder noch nicht so belastbar wie die Großen. Beispielsweise wird **Gegrilltes oder stark Gebratenes** bzw. **Frittiertes** von den Verdauungsorganen noch nicht so gut vertragen, dasselbe gilt für **Salziges** (Matjes, Gepökeltes, Pommes) – die Nieren kommen mit zu viel Salz einfach noch nicht zurecht. Und **scharfe Gewürze**

lehnen die meisten Kinder ohnehin ab. Falls nicht, besteht die Gefahr des Wundwerdens und häufig reagiert der kindliche Organismus mit einem enormen Durst, gleichzeitig können sich Kinder noch nicht so differenziert äußern.

Kleine und harte Lebensmittel wie z. B. Johannisbeeren oder Erdnüsse haben eine gefährliche Größe, denn sie bleiben

schnell in der Luftröhre stecken. Auch Lutschbonbons sollten noch nicht in Kinderhände geraten. Und weil das kindliche Verdauungs- und Abwehrsystem noch nicht so robust ist wie bei uns, sollten Sie **ungekühlte**

Reste und auch ein Essen, das lange warm gehalten worden ist, Ihrem Kind nicht mehr geben. Dasselbe gilt für **Schimmel**: Es reicht nicht, nur die betroffene Stelle wegzuschneiden oder abzuschöpfen (Marmelade), da die Sporen immer schon das ganze Lebensmittel durchziehen. **Honig** dürfen Kinder erst ab 18 Monaten bekommen (Seite 53).



kleinen Muskeln, die um den Mund herum sitzen, ist eine Grundvoraussetzung, um sprechen zu lernen.

Der Spätesser liebt seine Breie

Solange ein Kind sich Brei noch gerne füttern lässt, wissen Sie, dass alle Nährstoffe ins Kind gelangen, gleichzeitig bleibt auf und unter dem Tisch alles sauber. Diese paradiesischen Zeiten haben jedoch irgendwann ein Ende. Das ist gut so: Nicht nur zum Kauen, auch zum Sprechen lernen ist es wichtig, dass das Kind auch mit harten Lebensmitteln im Mund zurechtzukommen weiß. Das Training der vielen

Bieten Sie Ihrem Kind feste Lebensmittel zum Kauen üben an – als Zwischenmahlzeit und Kontrastprogramm zu den Breien. Kleine Brotstückchen mit Butter, eine Scheibe Knäckebrot, Dinkelstangen (Seite 145) oder weiches und reifes Obst in Stücken sind für den Vormittag bzw. Nachmittag ideal. So fördern Sie spielerisch und ohne Druck die Neugierde auf feste und neue Lebensmittel und das selbstständige Essen.

MEHR WISSEN

Verwirrende Kindermenüs aus dem Gläschen

Die Industrie bietet für Kinder im Übergang von Beikost zur Kinderernährung Menüs ab dem achten Monat an. Zum Beispiel Gläschen mit Spaghetti Bolognese oder Leipziger Allerlei mit Fleisch und Kartoffeln, die zu zwei Dritteln sehr fein püriert sind und zu einem Drittel aus sehr kleinen Stückchen bestehen. Die Art der Zubereitung verwirrt die meisten Kinder. Sie wissen nicht, was sie zuerst tun sollen: kauen oder direkt schlucken, denn Kinder brauchen eindeutige Signale. Viele spucken also die

kleinen Stückchen aus und in der Regel deuten die Eltern dieses Verhalten falsch. Sie meinen, dass Ihr Kind noch nicht mit Stücken zurecht kommt. Doch selbst Erwachsene hätten Schwierigkeiten, die Gemüse- oder Fleischstückchen im Gläschen zu kauen – man müsste zunächst das Pürierte hinunterschlucken, um überhaupt an die festeren Bestandteile zu gelangen. Niemand macht sich diese Mühe. Und die Stückchen passieren den Magen-Darm-Trakt ungekaut.

Die sechs Phasen der Kinderernährung

	Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4	Phase 5	Phase 6
	das Ungeborene	1.–6. Lebensmonat	7.–11. Lebensmonat	11.–18. Lebensmonat	etwa ab dem 18. Lebensmonat	etwa ab 14 Jahre
Wie	Ernährung über das Blut der Mutter	Lustgesteuertes Saugen an Brust oder Flasche	Langsames Einführen von pürierter Kost über den Löffel, Wasser aus dem Glas, langsames Abstillen bzw. Entwöhnung von der Flasche	Stückige Nahrung und teilweise noch pürierte Kost, teilweise selbstständiges Essen mit Gabel und Löffel, Trinken aus dem Glas	Selbstständiges Essen vollwertiger Kindernahrung (je nach Entwicklung), Trinken ausschließlich aus dem Glas	Vollwertig und abwechslungsreich wie Erwachsene
Wie oft	24 Std. am Tag	6- bis 8-mal am Tag	4- bis 5-mal am Tag	4- bis 5-mal am Tag	4- bis 5-mal am Tag	4- bis 5-mal am Tag



▲ Stillen versorgt das Baby mit allem, was es braucht.

Wahrscheinlich fragen Sie sich, wie es sein kann, dass Ihr Kind schon einige Ernährungsphasen hinter sich gelassen hat und nun wahrscheinlich vor der vierten steht, wenn Sie dieses Buch in den Händen halten. Freuen Sie sich, das Meiste ist geschafft und es stehen Ihrem Kind nur noch zwei Schritte bevor. Der Weg von der vierten zur fünften Phase verläuft fließend (und der von der fünften zur sechsten erst recht!).

1. Phase: Ernährung über die Mutter

In der Schwangerschaft ernährt sich das Ungeborene über Einzelbausteine aus der Nahrung, das heißt, die werdende Mutter verdaut ihre Nahrung und gibt sie über das Blut in Form von Mikronährstoffen kontinuierlich an ihr Kind im Mutterleib ab. Wissenschaftler haben gezeigt, dass sich die Geschmacksvorlieben der Mutter durchaus auf ihr Kind übertragen. Und gerade in der Stillzeit bekommt das Baby noch mehr Geschmacksinformationen, da sie direkt über die Muttermilch an das Kind weitergegeben werden.

2. Phase: bis zum 7. Monat

Mit dem Durchtrennen der Nabelschnur hört der kontinuierliche Zustrom von Energie und Mikronährstoffen auf, das Kind muss nun in regelmäßigen Abständen Milch trinken. Die Muttermilch ist vollständig auf den noch unreifen Organismus abgestimmt und verändert sich im Laufe der Zeit, stets an die Entwicklung des Säuglings angepasst. Industriell hergestellte Säuglingsmilch ernährt das Kind genauso gut, doch der Anteil der bioaktiven Substanzen ist in der Muttermilch einmalig und nicht zu kopieren.



▲ So macht Gemüseessen Spaß – der Gemüselutscher ist schnell geschnippelt (Seite 111).

3. Phase: ab dem 7. Monat

Zu Beginn des siebten Lebensmonats des Kindes steht die Umstellung auf die dritte Ernährungsphase bevor, diese Umstellung sollten Eltern allerdings sehr langsam vornehmen. Denn das Kind erlebt nun eine Zeit, in der die unbewusste Nahrungsaufnahme über das lustgesteuerte Saugen abgelöst wird durch ein bewusstes Essen und Schlucken vom Löffel. Es sind gleich mehrere Aspekte neu: nicht nur die Art der Nahrungsaufnahme, sondern auch das Angebot an Lebensmitteln mit ihren unterschiedlichen Geschmäckern und Konsistenzen. Aber nicht nur das Essen will gelernt sein, auch das Trinken aus dem Glas!

Isst das Kind immer mehr von der Beikost und die Milchmahlzeiten werden deutlich weniger, werden die Kleinen auch schon bald neugierig auf die Teller der anderen blicken. Das Interesse an den Lebensmitteln, die die Großen essen, nimmt deutlich zu. Einige Kinder beschließen schon mit zehn Monaten unter die Breie einen Haken zu machen. Aber das Überspringen der Phasen 4 und 5 auf dem Weg zur Erwachsenenahrung ist sicherlich nicht sinnvoll.

4. Phase: ab dem 11. Monat

Manche Kinder sind sehr schnell nicht mehr an ihren Breien interessiert, die anderen lassen sich Zeit und löffeln zufrieden ihr püriertes Mittagessen. Die frühen Esser können wegen fehlender Backenzähne noch nicht alles kauen und man sollte ihnen Püriertes zur optimalen Entwicklung unterjubeln, die Späten brauchen Kau-Anregung mit festen Lebensmitteln, am besten während ihrer Zwischenmahlzeiten (Seite 11).

5. Phase: ab dem 18. Monat

Die Kinder können – je nachdem, wie viele Zähne sie nun besitzen – alles essen. Die meisten benutzen schon gerne alleine Löffel und Gabel. Und jetzt kommt auch immer mehr Erziehung ins Spiel: Als Eltern bestimmen Sie, wann, was und wie eine Mahlzeit stattfindet und das Kind übernimmt die Verantwortung über seinen Appetit, Geschmack, seinen Hunger und sein Sättigungsgefühl. So werden keine Kämpfe bei Tisch ausgeführt und Essmarotten haben wenig Chancen überhaupt erst zu entstehen. Wünschen würde ich mir, dass Familien die Phase 5 und Phase 6 zu einer genussvollen und entspannten Familienernährung werden lassen. Die Rezepte hierzu finden Sie ab Seite 70.

Rezeptverzeichnis

A

- Apfelcreme 134
- Apfelcrumble 136
- Apfel-Möhren-Salat 108
- Apfelsahne im Himbeermeer 135
- Aufstrich
 - Curry-Bananen-Dip 119
 - Fruchtmus 76
 - Grüner Erbsenaufstrich 119
 - Kartoffelaufstrich 116
 - Kräuterquark 117
 - Mandelbutter 79
 - Pikanter Avocadodip 117
 - Rote Butter 116
 - Schoko-Nuss-Creme 79
 - Süße Avocadocreme 79
 - Tomatendip 118

B

- Bananen-Eis-Shake 81
- Bananen-Schoko-Nachtisch 137
- Béchamelsauce 128
- Beeren
 - Beeren-Halbgefrorenes 137
 - Beerentarte 156
 - Cranberry-Schnitten 150
 - Erdbeer-Joghurt-Stieleis 138
 - Erdbeerkuchen 154
 - Himbeer-Stieleis 138
 - Rote Grütze mit Joghurtsauce 144
- Blinis 100
- Blumenkohlcremesuppe 122
- Blumenkohlsalat 112
- Blumenkohlsauce 124

- Bröselkartoffeln mit Paprikaquark 98
- Brötchen
 - Frühstücksbrötchen 73
 - Milchbrötchen 70
 - Müsli-Apfel-Brötchen 146
 - Pfannenbrötchen 72
 - Rosinenbrötchen 70
- Brokkolisauce 124
- Brokkoli-Tomaten-Salat 112
- Buchstaben-Minestrone 120
- Butterkekse, zarte 147

C

- Champignoncremesuppe 122
- Champignonragout 84
- Champignon-Quiche 96
- Couscous, arabischer 114
- Couscous-Salat, sommerlicher 114
- Cranberry-Schnitten 150
- Crunchy-Müsli 150
- Curry-Bananen-Dip 119
- Curry-Linsen 85
- Currysauce 128

D

- Dattelbutter 79
- Dinkelstangen 145
- Dinkeltaler 90

E

- Erbsenaufstrich, grüner 119
- Erbsensuppe mit Lachssahne 120
- Erdbeer-Joghurt-Stieleis 138
- Erntedankpudding 134

F

- Fenchel-Apfel-Salat 108
- Fischfilet mit Tomatendeckel 102
- Fischsauce 128
- Fischstäbchen 102
- Fleisch
 - Hackbällchen 106
 - Putenbraten vom Blech 106
 - Putengeschnetzeltes, indisches 105
 - Putengeschnetzeltes, mediterranes 105
 - Putengeschnetzeltes, mildes 105
 - Schweinebraten in Buttersauce 104
- Früchtfondue 142
- Frucht-Buttermilch 80
- Frühstücksbrötchen 73
- Fruchtmus 76

G

- Gemüsebolognese 126
- Gemüse-Cremesuppe 122
- Gemüsekuchen vom Blech 93
- Gemüselutscher 111
- Gemüsesauce 124
- Getränke
 - Bananen-Eis-Shake 81
 - Frucht-Buttermilch 80
 - Himbeer-Zitronen-Eisshake 81
 - Hafer-Milch 80
 - Karotten-Otto 80

- Nektarinen-Vanille-Eisshake 81
- Sommerlimonade 81
- Getreide
 - Crunchy-Müsli 150
 - Dinkeltaler 90
 - Müsli-Bar 76
 - Sommerlicher Couscous-Salat 114
 - Polenta-Tomaten-Schnitten 87
 - Polentaplätzchen 88
- Grißpudding 140

H

- Hackbällchen 106
- Haferkekse 150
- Hafer-Milch 80
- Himbeer-Zitronen-Eisshake 81
- Himbeer-Stieleis 138

I

- Italienische Nudeln al forno 94

K

- Käsekuchen, schneller 156
- Käse
 - Käsegebäck 147
 - Käse-Quiche 96
 - Käsesauce 128
 - Käse-Spinat-Kugeln 118
 - Käsesoufflee 99
 - Linsensalat mit Hüttenkäse 114
 - Maissalat mit Käsecreme 108

Karotten-Otto 80
 Kartoffeln
 – Bröselkartoffeln mit Paprikaquark 98
 – Fisch-Kartoffel-Monde 104
 – Kartoffelaufstrich 116
 – Kartoffelgratin 99
 – Kartoffelsuppe 123
 – Pommes frites 89
 – Sauerkraut-Kartoffel-Auf-
 lauf 95
 Ketchup, schnelles fruch-
 tiges 133
 Kohlrabi und Möhren in Cur-
 ry-Senf-Sauce 82
 Kohlrabi-Möhren-Salat 108
 Kräuterquark 117
 Kräutersauce 128
 Kuchen aus Rührteig 148
 Kürbis-Apfel-Salat 108
 Kürbiscremesuppe 122
 Kürbissauce 130

L

Lauchsüppchen 122
 Lauch-Quiche 96
 Linsen
 – Curry-Linsen 85
 – Linsensalat mit Hütten-
 käse 114

M

Maissalat mit Käsecreme 108
 Mandelbutter 79
 Marmorkuchen 148
 Mascarpone-Schokoladen-
 muffins 152
 Milchbrötchen 70
 Mini-Pizzen 92
 Möhren-Avocado-Dressing
 131
 Möhren-Curry-Sauce 124
 Möhrenmayonnaise 128
 Möhren-Quiche 96

Möhrenwaffeln 100
 Müsli-Apfel-Brötchen 146
 Müsli-Bar 76

N

Nektarinen-Vanille-Eisshake
 81
 Nudeln al forno, italienische
 94
 Nusscreme 134
 Nusskuchen 148

O

Obstkompott 144
 Obstkuchen 148
 Obst-Spieße mit Krokant,
 bunte 141
 Omas Pudding 134

P

Paprikasalat mit Erdnuss-
 dressing 113
 Paprikasauce, rote 124
 Pfannenbrötchen 72
 Pfannkuchen, herzhaft ge-
 füllter 100
 Pita-Taschen 92
 Polenta-Tomaten-Schnitten
 87
 Polentaplätzchen 88
 Pommes frites 89
 Pudding, Omas 134
 Putenbraten vom Blech 106
 Putengeschnetzeltes, medi-
 terranes 105
 Putengeschnetzeltes, mildes
 105

Q

Quarkauflauf mit Obstschatz
 137
 Quarkhörnchen 74
 Quiche 96

R

Reispfanne, bunte 89
 Rhabarberkuchen 156
 Rosinenbrötchen 70
 Rosinenkuchen 148
 Rote Bete
 – Rote-Bete-Birnen-Salat 108
 – Rote-Bete-Gemüse mit
 Apfel 84
 – Rote-Bete-Meerrettich-
 Sauce 124
 Rote Butter 116
 Rote Grütze mit Joghurtsauce
 144
 Rotes Cremesüppchen 122
 Rotkohlsalat mit Rosinen 113

S

Salat
 – Apfel-Möhren-Salat 108
 – Blumenkohlsalat 112
 – Brokkoli-Tomaten-Salat 112
 – Fenchel-Apfel-Salat 108
 – Kürbis-Apfel-Salat 108
 – Kohlrabi-Möhren-Salat 108
 – Linsensalat mit Hütten-
 käse 114
 – Maissalat mit Käsecreme
 108
 – Paprikasalat mit Erdnuss-
 dressing 113
 – Rote-Bete-Birnen-Salat 108
 – Rotkohlsalat mit Rosinen
 113
 – Sommerlicher Couscous-
 Salat 114
 – Zucchini-Möhren-Salat 108
 Sauerkraut-Kartoffel-Auf-
 lauf 95
 Schokoladentraum 134
 Schoko-Nuss-Creme 79
 Schokopudding 134
 Schweinebraten in But-
 tersauce 104

Seemannsragout 102
 Sommerlimonade 81
 Spinat-Quiche 96
 Suppe
 – Blumenkohlcremesuppe
 122
 – Buchstaben-Minestrone
 120
 – Champignoncremesuppe
 122
 – Erbsensuppe mit Lachs-
 sahne 120
 – Grundrezept Gemüse-
 Cremesuppe 122
 – Kartoffelsuppe 123
 – Kürbiscremesuppe 122
 – Lauchsüppchen 122
 – Rotes Cremesüppchen 122
 – Tomatencremesuppe mit
 Sahnehaube 125
 – Zucchini-cremesuppe 122
 Süße Avocado-creme 79

T

Tomaten-Auberginen-Quiche
 96
 Tomatencremesuppe mit
 Sahnehaube 125
 Tomatendip 118
 Tomaten-Dressing 131
 Tomatensauce 128
 Tomatensauce, schnelle 126

W

Waffeln mit Fruchtquark 151

Z

Zitronenkuchen 148
 Zitronenpudding 134
 Zucchini-Basilikum-Sauce
 124
 Zucchini-cremesuppe 122
 Zucchini-Möhren-Salat 108

Stichwortverzeichnis

A

Abnehmen 49
Acrylamid 47
Adipositas 38
Allergie 47 f
Antioxidantien 51

B

Ballaststoffe 19, 36, 55
Begleitstoffe 36
Beikost 14
Bio-Getreide 59
Biologische Wertigkeit 48
BMI 38
BSE 48
Butter 22

C

Clostridium botulinum 53

D

Diät 49
Dörrobst 49

E

E-Nummern 50 f
Eier 21
Einkaufen 33
– Rhythmus 34
Eis 50
Eiweiß 36 f
Ernährungs-
– rad 40
– umstellung 46
Essen bei Tisch 15

F

Farbstoffe 51, 53
Familienessen 23 f
Fertigprodukte 53
Fette 22, 37
– gesättigte 37
– mehrfach ungesättigte 37
– pflanzliche 22
– sparen 39
– ungehärtete 56
– versteckte 22
Fisch 21, 28
– stäbchen 50
Fingerfood 16

Fläschchen 20

Fleisch 21, 28
Flourid 52
Frucht
– saft 52
– getränk 52
– nektar 52
Frühesser 10
Frittiertes 11
Fünf-am-Tag 17

G

Gegrilltes 11
Gemüse 17 f, 27
Geschmacks
– knospen 26
– verstärker 51, 53
Getränke 18
Gluten 65
Gummibärchen 53

H

Honig 12, 53
Hülsenfrüchte 53

I

Immunsystem 37
Instanttee 54

J

Jod 54
– salz 54
Joghurt 54 f

K

Käse 19
Kalzium 37, 60
Karies 49, 52, 54, 55
Ketchup 55
Kindergeschirr 16
Kinderlebensmittel 25
Kindermenü 12
Kochen 29, 68
Kohlenhydrate 36
Konservierungsmittel 51
Konsistenz 26
Kräuter 53
– salz 61
Küchenpraxis 29, 68
Küchenmanagement 35

L

Lacto-vegetarisch 63
Limonade 56

M

Mahlzeiten 15
Margarine 56
Messer 29
Milch 20 f, 27 f
Milchprodukte 20 f
Mineralstoffe 37
Müsli 19, 57

N

Naschen 31
Nährstoffdichte 57
Nitrat 57 f, 64
Nitrit 57
Nitrosamine 57
Neurodermitis 47
Nüsse 48
Nudeln, Vollkorn- 19 f

O

Obst 17 f, 26
Öl 58
Omega-3-Fettsäuren 21
Optimix 58 f
Ovo-lacto-vegetarisch 63

P

Pasteurisation 59
Pestizide 59
Phasen der Kinderernährung 13
Phosphat 52
Pommes frites 47
Proviant 33
Pürrierstab 29

Q

Quark 60

R

Rachitis 60
Rapsöl 58
Regeln bei Tisch 28
Reis, Vollkorn 19 f
Reste, ungekühlt 12

S

Salz 11, 61
Sauermilchprodukte 22, 54f
Scharfe Gewürze 11
Schimmel 12
Schwefeldioxid 49
Sekundäre Pflanzenstoffe 37, 61
Spätesser 12
Spielregeln bei Tisch 24
Stillen 13
Soja 48
Süßigkeiten 30 f

T

Tee 18
Temperatur 26
Tiefkühlkost 61
Tischgemeinschaft 15
Tischmanieren 16
Tofu 62
Transfettsäuren 56
Trinken 27
Trockenobst 49

U

Übergewicht 24, 38, 49
Uran 62
Untergewicht 38, 62 f

V

Vegane Ernährung 63
Vegetarismus 63
Vitamin 37
– D-Mangel 60
Vollkornbrot 18 f, 27, 46
Vollwerternährung 63

W

Wasser 18, 62, 64
Weihnachten 32
Wochenplan 35, 42, 43
Wurst 19, 64

Z

Zähne 49, 52, 54
– putzen 55
Zahnlose; Essen für 11
Zöliakie 65
Zucker 31, 55
Zutatenliste 65