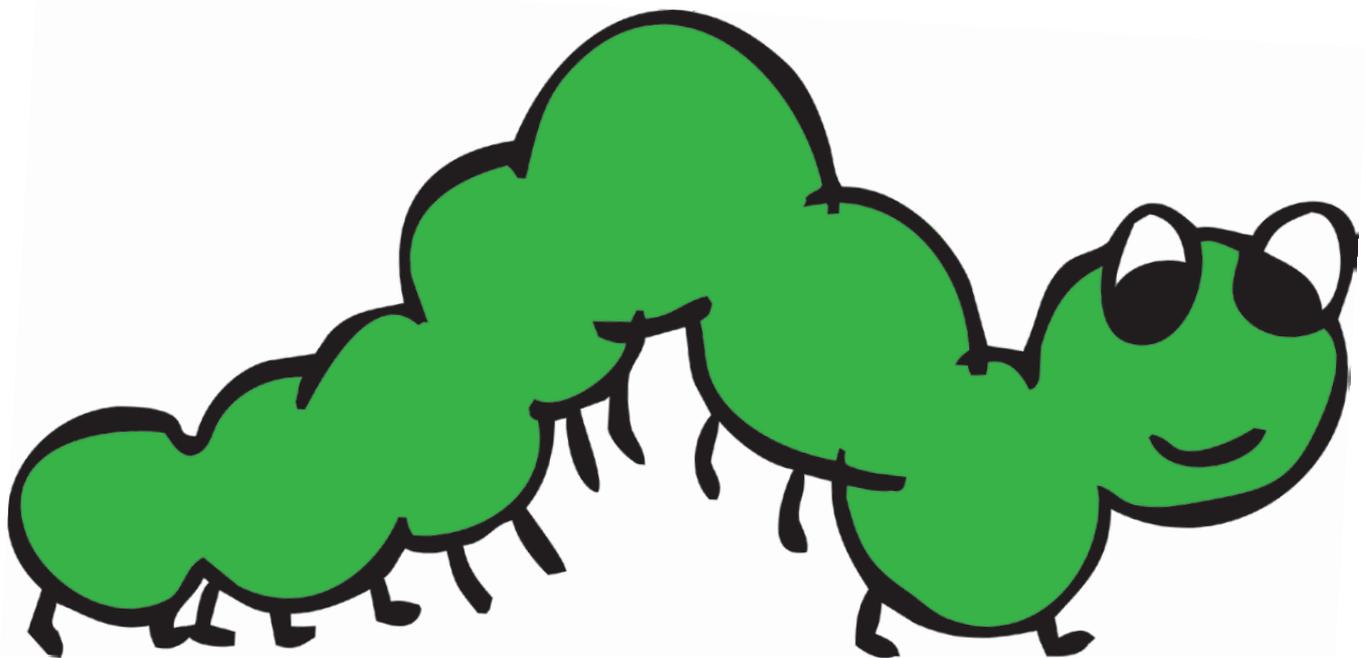


Familienküche – gut geplant

Tipps rund um die gemeinsame Mahlzeit





Familienküche – gut geplant

Tipps rund um die gemeinsame Mahlzeit

1. Auflage, 2011

Inhalt

1. Ernährungswissen

Lebensmittelauswahl – einfach gemacht	6
Lebensmittelgruppen – ein Überblick	7
Die Mahlzeiten	13
Was Sie schon immer zum Thema Kinderernährung wissen wollten	16
Basiswissen kompakt – von Eiweiß, Kohlenhydraten und Co	18

2. Gut geplante Küchenwelt

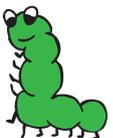
Wochenplanung und schnelle Küche	24
Praktische Küchentricks	32
Wenn es sehr schnell gehen muss	34
Für alle Fälle etwas auf Lager	35
Die richtige Hygiene – das A und O in jeder Küche	37

3. Mahlzeit ist Familienzeit

Familienzeit will geplant sein	38
Viele Bedürfnisse unter einen Hut bringen	40
Warum gemeinsame Mahlzeiten so wichtig sind	41
So bildet sich Ernährungsverhalten	43

4. Rezeptideen für Frühstück und Abendessen

Ein guter Start in den Tag	49
Wenn die Küche abends kalt bleibt	55
Vom Herd und aus dem Backofen	63



Liebe Leserinnen und Leser,

bei der Zubereitung einer ausgewogenen und vollwertigen Mahlzeit sind Mütter und Väter oft im Spagat zwischen Anspruch und Wirklichkeit.

Ob in der Kita, der Schule oder im Betriebsrestaurant – die einzelnen Familienmitglieder nehmen heutzutage viele Mahlzeiten außer Haus ein. Unterschiedliche Tagesstrukturen und Freizeitgestaltungen müssen genauso wie unterschiedliche Essensvorlieben bei der Planung der Familienkost berücksichtigt werden. Trotz oder gerade wegen der unterschiedlichen Zeitrhythmen und der wachsenden Bedeutung der Gemeinschaftsverpflegung legen Familien nach wie vor Wert auf zumindest eine gemeinsame Mahlzeit am Familientisch. Für die Organisation der Familienmahlzeit bleibt im hektischen Alltag wenig Zeit. Nicht selten muss es daher schnell und praktisch sein.

Dieser Ratgeber hilft Ihnen dabei, die kleinen Herausforderungen der täglichen Speisenplanung zu meistern. Eingängig und lebensnah erfahren Sie, wie Sie Ihrer Familie mit möglichst geringem Zeitaufwand ein selbst zubereitetes, vollwertiges Essen anbieten können. Gute Vorbereitung, ausreichende Vorratshaltung und zeitsparende Zubereitungsformen tragen entscheidend zum Genuss einer entspannten Mahlzeit bei. Hilfreich ist eine detaillierte Planung für die ganze Woche. So können Sie die heimischen Speisen auf die Außer-Haus-Verpflegung abstimmen. Dann ist die Umsetzung eines ausgewogenen und abwechslungsreichen Speisenplans keine unlösbare Aufgabe.

Basis einer ausgewogenen Mahlzeit ist die richtige Lebensmittelauswahl. Dazu liefert Ihnen das Buch einen Überblick über die wichtigsten Nährstoffe und Angaben zu den einzelnen Lebensmittelgruppen. So können Sie sicher gehen, dass Ihr Kind genug Energie und alle wichtigen Nährstoffe erhält, die es für die Aufrechterhaltung der Leistungsfähigkeit über den Tag benötigt. Und damit der Genuss nicht zu kurz kommt, finden Sie außerdem schnelle Rezeptideen für das Familien-Frühstück und -Abendessen.

Viel Spaß bei der Zubereitung wünscht Ihnen das Team von



FIT KID – Die-Gesund-Essen-Aktion für Kitas



Lebensmittelauswahl – einfach gemacht

Was gehört eigentlich zu einer ausgewogenen Mahlzeit? Was sind die richtigen „Zutaten“ für eine vollwertige Ernährung? Im Dschungel des Lebensmittelangebotes fällt die Auswahl oftmals nicht leicht.

Die Darstellung der wichtigsten Lebensmittelgruppen hilft die richtige Auswahl zu treffen und zeigt, wie viel wovon gegessen werden sollte.

Generell gilt für Groß und Klein: Energiefreie Getränke und pflanzliche Lebensmittel bilden die Grundlage einer ausgewogenen Ernährung und sollten reichlich verzehrt werden. Tierische Lebensmittel wie zum Beispiel Fleisch und Wurstwaren, Milch und Milchprodukte sollten eher maßvoll gegessen werden. Sparsam werden fettreiche Lebensmittel wie Öl, Süßigkeiten eingesetzt.



Lebensmittelgruppen – ein Überblick

Getränke

Trotz der unglaublichen Vielfalt an Getränken, die heutzutage angeboten wird, gilt: Wasser – egal, ob als Trink- oder Mineralwasser – ist das ideale Mittel gegen den Durst. Auch ungesüßte Früchte- oder Kräutertees sind gute Durstlöscher. Saftschorlen sollten im Mischungsverhältnis ein Teil Fruchtsaft auf drei Teile Wasser hergestellt werden, denn reiner Fruchtsaft kann bis zu zehn Prozent Fruchtzucker und damit viel Energie enthalten. So verstecken sich in einem halben Liter Fruchtsaft etwa genauso viele Kalorien wie in einer halben Tafel Schokolade.

Tipp

Richtig trinken

- Da besonders Kinder beim Spielen oft vergessen zu trinken, sollten sie nicht nur zu den Mahlzeiten Getränke zu sich nehmen, sondern auch zwischendurch an das Trinken erinnert werden.
- Kinder lieben bunte Getränke. Ein kleiner Schuss Kirschsafte oder auch mal ein Schluck Waldmeistersirup bringen Farbe ins Spiel!
- Energiefreie Getränke sollten den ganzen Tag über frei verfügbar sein.



Limonaden und Nektare enthalten viel Zucker und stillen den Durst nicht wirklich. Neue Studien zeigen außerdem, dass zuckerhaltige Flüssigkeiten zwar viel Energie liefern, aber im Körper kein Sättigungsgefühl auslösen. Das kann zur Entstehung von Übergewicht beitragen.

Kinder sollten auf keinen Fall koffeinhaltige Getränke wie schwarzen Tee, Kaffee oder Cola und natürlich auch keinen Alkohol trinken!

Übrigens: Milch zählt nicht zu den Getränken, sondern ist ein nährstoffreiches Lebensmittel.

Getreide und Kartoffeln

Bei einer ausgewogenen Ernährung sollte die Hälfte der Energie, die wir unserem Körper zuführen, aus Kohlenhydraten bestehen. Wichtige Kohlenhydratlieferanten sind Kartoffeln und Getreide. Neben Stärke und Ballaststoffen enthalten sie Vitamine, Mineralstoffe und Eiweiß. Kartoffeln sollten möglichst oft als Pell- oder Salzkartoffeln angeboten werden, denn Produkte wie Pommes frites, Kroketten, Kartoffelpuffer oder Bratkartoffeln können sehr viel Fett enthalten.

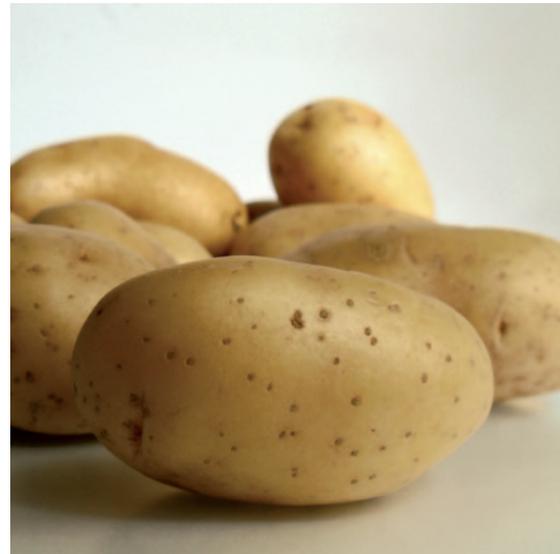
Getreide sollte mindestens zur Hälfte als Vollkorngetreide gegessen werden. So ist der Anteil an Vitaminen, Ballaststoffen und ungesättigten Fettsäuren besonders hoch. Reis und Nudeln sind in der Vollkornvariante ebenfalls besonders reich an Nährstoffen.

Wenn Sie Ihre Familie erst noch an den Vollkorngeschmack gewöhnen wollen, können Sie anfangs „weiße“ und „Vollkorn“-Produkte mischen.

Info

Wissenswertes zu Getreide

- Den Ausmahlungsgrad von Mehl erkennen Sie an seiner Typenzahl (z. B. Type 405). Je höher die Typenzahl, desto höher der Gehalt an Vitaminen und Ballaststoffen. Reines Vollkorngetreide wird aber ohne Typenzahl angeboten.
- Vollkornbrot ist nicht immer dunkel und muss keine ganzen Körner enthalten. Wird es aus fein gemahltem Vollkornmehl gebacken, sieht es wie Mischbrot aus.
- Frühstücksflocken wie Cornflakes oder Müsli enthalten oft viel Zucker – hier lohnt sich ein Blick aufs Etikett!
- Auch aus Grünkern, Buchweizen oder Hirse lassen sich leckere Gerichte zaubern – probieren Sie doch mal etwas Neues!



Gemüse und Obst

Gemüse und Obst liefern besonders große Mengen an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen, aber auch viele so genannte „sekundäre Pflanzenstoffe“. Das sind viele verschiedene natürliche Farb- und Geschmacksstoffe, die sich positiv auf unsere Gesundheit auswirken können. Ein hoher Gemüseverzehr wird mit einem verringerten Krebsrisiko in Verbindung gebracht.

Tipp

Gemüse und Obst

- Essen Sie pro Tag fünf Portionen Obst und Gemüse (zweimal Obst und dreimal Gemüse). Eine Portion entspricht einer Hand voll – bei Kindern ist die Hand natürlich entsprechend kleiner.
- Kinder lehnen oftmals bitteres Gemüse ab. Probieren Sie es mit leicht süßen Varianten wie etwa Möhren oder auch Pastinaken.
- Viele Kinder lieben Rohkost mit Dipp. Servieren Sie klein geschnittenes Gemüse mit einem leckeren Dipp aus Joghurt und Kräutern.
- Tiefgefrorenes Gemüse eignet sich ebenso wie frisches. Achten Sie darauf, dass möglichst keine Zusätze wie etwa Rahm enthalten sind, so vermeiden Sie versteckte Fette.
- Essen Sie Obst und Gemüse nach Saison und bevorzugen Sie das regionale Angebot. Dies ist nicht nur meist billiger, sondern hat auch keine langen Transportwege hinter sich.



Milch und Milchprodukte

Milch und Milchprodukte wie zum Beispiel Joghurt, Käse oder Quark liefern wichtiges Eiweiß und Calcium für die Knochen. Außerdem enthalten sie viele Nährstoffe wie Vitamin A, B-Vitamine und Jod.

Fettarme Milch und Milchprodukte sollten täglich auf dem Speiseplan stehen. Magermilch mit nur 0,3 Prozent Fett ist für die Ernährung von Kindern nicht geeignet, da sie zu wenig Vitamin A und D enthält.

Ob Sie Frischmilch oder H-Milch verwenden ist unerheblich, denn beide Milchsorten unterscheiden sich in ihrem Vitamingehalt kaum.

Käse ist oftmals sehr fettreich. Daher sollte er 48 % Fett i. Tr. (Fettgehalt in Prozent bezogen auf die Trockenmasse) nicht übersteigen.



Tipp



Tipps für Milchmuffel

- Wenn Ihr Kind Milch nicht „pur“ mag, bieten Sie ihm Dickmilch, Joghurts oder leicht gesüßten Kakao an.
- Die meisten Kinder lieben Milchmixgetränke. Pürieren Sie Milch mit Bananen, Erdbeeren oder anderem Obst. Auch Obst aus dem Tiefkühlfach ist gut geeignet.
- Fertig gekaufte Fruchtjoghurts oder Fruchtquark enthalten meist viel Zucker und nur wenig Früchte. Bereiten Sie diese lieber selbst zu und verwenden Sie Naturjoghurt, mageren Quark, frische Früchte oder tiefgekühltes ungezuckertes Obst.
- Fertigen Fruchtjoghurt können Sie mit Naturjoghurt mischen. Er ist dann weniger süß, wird aber in der Regel gut akzeptiert.

Übrigens: Spezielle „Kleinkindermilch“ ist nicht notwendig.



Eier

Eier enthalten viel Vitamin D und Eisen, aber auch viel Cholesterol. Pro Woche sollten Erwachsene und Kinder daher nicht mehr als ein bis drei Eier essen. Dazu zählen auch Eier, die in Produkten wie Kuchen oder Spätzle enthalten sind. Achten Sie daher auf die Angaben in der Zutatenliste.

Fleisch und Wurstwaren

Fleisch und Wurst liefern unserem Körper nicht nur Eiweiß, sondern auch Zink für die Immunabwehr und viele B-Vitamine. Fleisch ist ebenfalls wichtig für die Versorgung mit Eisen. Das heißt aber nicht, dass jeden Tag Braten oder Aufschnitt auf dem Speisenplan stehen müssen – zwei bis drei Mal pro Woche sind ausreichend.

Übrigens: Manche Wurstwaren können viele versteckte Fette enthalten. Wenn Sie die Kalorienzufuhr niedrig halten wollen, ist es sinnvoll, fettarme Wurstwaren zu wählen.



Info

Fettgehalt verschiedener Fleisch- und Wurstwaren

- unter 10 %: Aspik-Aufschnitt, Cornedbeef, Putenbrust
- 10 - 20 %: Schweinebraten, Bierschinken, Kasseler-Aufschnitt
- 20 - 30 %: Leberwurst, Bratwurst, Blutwurst
- über 30 %: Teewurst, Salami

Fisch

Seefisch – beispielsweise Seelachs, Lachs und Seehecht – ist neben jodiertem Speisesalz eine wichtige Quelle für Jod. Dies ist nötig für eine gesunde Schilddrüse. Außerdem liefert fettreicher Seefisch, wie etwa Makrele oder Hering, Omega-3-Fettsäuren, die zur Prävention von Fettstoffwechselstörungen beitragen können. Daher sollte einmal pro Woche eine Fischmahlzeit angeboten werden.

Tipp



Mein Kind mag nur Fischstäbchen....

- Bereiten Sie Fischstäbchen nicht in der Pfanne, sondern im Ofen zu. So enthalten sie weniger Fett.
- Viele Kinder essen Fisch lieber, wenn er nicht „pur“ auf den Tisch kommt, sondern in einer Soße versteckt ist.

Süßigkeiten und Snacks

Zucker und fettreiche Lebensmittel, wie etwa Schokoriegel oder Chips, sind nicht verboten. Da sie aber meist viel Energie und wenig Vitamine und Mineralstoffe liefern, ist es wichtig, dass sie sparsam und bewusst verzehrt werden.



Als Faustregel gilt: Der Verzehr von Süßigkeiten und Snacks sollte nicht mehr als zehn Prozent der täglichen Energiezufuhr betragen. Ein 4- bis 6-jähriges Kind benötigt circa 1450 kcal pro Tag. Damit stehen etwa 150 kcal für „Leckereien“ zur Verfügung. Dies entspricht beispielsweise fünf Stück Schokolade oder einem Teelöffel Nuss-Nougatcreme und 20 Salzstangen.

Die Mahlzeiten

Trotz zunehmender Berufstätigkeit der Eltern und einer steigenden Außer-Haus-Betreuung der Kinder bleiben die klassischen Mahlzeitenmuster von Frühstück, Mittag- und Abendessen bestehen. Auch wenn nicht alle Mahlzeiten gemeinsam am Familientisch eingenommen werden, so ist die Verteilung auf drei Hauptmahlzeiten – davon eine warme Mahlzeit – und gegebenenfalls zwei Zwischenmahlzeiten durchaus sinnvoll. So strukturieren Sie nicht nur den Tag, Sie erleichtern auch die Versorgung mit allen erforderlichen Nährstoffen.

Ein guter Start in den Tag: Das Frühstück

Wenn möglich, starten Sie gemeinsam mit Ihrer Familie in den neuen Tag. Denn ein Frühstück im Familienkreis lockt auch Morgenmuffel eher aus dem Bett. Gerade Kinder brauchen morgens viel Energie, um in der Kita oder in der Schule fit zu sein. Getreideprodukte eignen sich besonders gut, um die nötige Energie zu liefern – Vollkornbrot oder Getreideflocken sind die Basis eines gesunden Frühstücks. Obst und Gemüse liefert dazu wichtige Vitamine und „sekundäre Pflanzenstoffe“. Um auch mit anderen Nährstoffen wie Eiweiß, Calcium und Eisen gut versorgt zu sein, stehen auch Milch und Milchprodukte sowie ab und zu Wurst auf dem Tisch. Nuss-Nougat-Cremes und gezuckerte Frühstücksflocken sollten die Ausnahme sein!



Falls Sie etwas Neues ausprobieren möchten, finden Sie leckere Frühstücksrezepte ab Seite 49.

So kann ein ausgewogenes Frühstück aussehen:

- Mit fettarmer Wurst oder Käse belegte Vollkornbrote, Obst eventuell als Obstsalat oder ein Joghurt; dazu ein Glas Milch.
- Müsli aus Getreideflocken, zum Beispiel Haferflocken, mit Milch und klein geschnittenem Obst; dazu eine Tasse ungesüßten Tee.
- Vollkornbrot mit Frischkäse und Gemüsesticks; dazu ein Glas Milch.

„Mein Kind mag nicht frühstücken“

Morgenmuffel, die früh morgens noch keinen Hunger haben, sollten zumindest eine Kleinigkeit zu sich nehmen, etwa ein Glas Milch oder eine Banane. Dann muss das zweite Frühstück in der Kindertagesstätte oder der Schulpause größer ausfallen.

Auch wenn es schwer fällt: Zwingen Sie Ihr Kind nicht zu essen. Meist kommt der Hunger etwas später von ganz alleine und dann schmeckt das Pausenbrot noch einmal so gut.

**Die optimale Frühstücksbbox**

Für Schulbrote oder ein zweites Frühstück in der Kita eignen sich mit fettarmer Wurst oder Käse belegte Vollkornbrötchen oder Vollkornbrot, die mit Gurken, Salatblättern oder Tomaten garniert sind. Sie können das Gemüse – eine Möhre, kleine Cherrytomaten oder eine halbe Paprika – auch separat mitgeben. Ein Stück Obst liefert zusätzlich Power – Äpfel, Mandarinen und Bananen lassen sich gut unterwegs essen. Falls Sie sich auch um die Getränke Ihrer Kinder kümmern müssen, verzichten Sie auf Limonaden und Fertiggkakao. Tee oder Saftschorle löschen den Durst viel besser.

**Für den kleinen Hunger:
Die Zwischenmahlzeiten**

Die zwei kleinen Mahlzeiten für den Hunger zwischendurch am Vor- und Nachmittag bestehen aus Brot oder Getreideflocken und Obst oder Gemüserohkost. Kinder, die sonst wenig Milch und Milchprodukte essen, können dies bei einer Zwischenmahlzeit mit einem Joghurt oder einer Quarkspeise „nachholen“. Ab und zu gibt es natürlich auch Süßigkeiten oder Kuchen.



Das Mittagessen

Einmal täglich sollte möglichst eine warme Mahlzeit auf den Tisch kommen. In vielen Familien wird – soweit dies der Terminkalender erlaubt – mittags warm gegessen.

Grundlage der warmen Mittagsmahlzeit sind Kartoffeln, Nudeln, Getreide oder Hülsenfrüchte. Diese stehen täglich auf dem Speisenplan. Dazu gibt es reichlich Gemüse und Salat. Fleisch findet sich nicht öfter als zweimal, Fisch mindestens einmal pro Woche auf dem Teller. An den anderen Tagen gibt es fleischlose Gerichte oder auch mal ein süßes Hauptgericht.

Wichtig: Wenn Ihr Kind mittags keine warme Mahlzeit erhält, sollten Sie ihm diese abends anbieten.

Leckere Rezepte für warme Mahlzeiten finden Sie ab Seite 63.



Das Abendessen

Bleibt die Küche abends kalt, gelten die gleichen Empfehlungen wie beim Frühstück. Da die meisten Kinder – und auch viele Erwachsene – morgens lieber süßes Obst als Gemüse essen, gibt es zum Abendessen reichlich Gemüse – egal ob roh oder gegart. Sehr beliebt ist bei Kindern in Streifen geschnittene Gemüserohkost, beispielsweise aus Möhren, Gurken oder Fenchel. Dazu kann ein selbst gerührter Dipp gereicht werden. Auch ein knackiger Salat passt gut zu einem Käse- oder Wurstbrot.

Beispiele für ein ausgewogenes Abendessen

- Mit fettarmer Wurst oder Käse belegte Vollkornbrote oder Brötchen, Gemüsestreifen mit Joghurt-Dipp; dazu Tee oder Wasser.
- Bunter gemischter Salat mit Käse oder Thunfisch garniert, Brot; dazu Tee oder Wasser.
- Für Naschkatzen: Milchreis mit Obst; dazu Tee oder Wasser.

Was Sie schon immer zum Thema Kinderernährung wissen wollten

Braucht mein Kind spezielle Kinderlebensmittel?

Nein. Viele Lebensmittel werden zwar speziell für Kinder beworben, sie sind besonders klein portioniert oder bunt gestaltet. Oft ist auch ein Spielzeug beige packt. Aus ernährungsphysiologischer Sicht gibt es aber keine Notwendigkeit für diese „Kinderlebensmittel“, da sie keine Vorteile gegenüber herkömmlichen Produkten bieten. Oftmals sind sie sehr süß und fettreich.

Mein Kind isst so gerne Fast Food...

Das Angebot an Fast Food reicht von Pommes frites über Hamburger bis zu Döner Kebap. Leider enthalten viele dieser Produkte viel Fett und/oder Zucker und wenig Nährstoffe.

Wenn Ihr Kind Fast Food liebt, sollten Sie Pommes & Co. ab und zu erlauben. Allerdings sollte es dann zuhause zum Ausgleich möglichst einen Salat oder ein Müsli geben. Oder der „einfache Burger“ wird schon im Restaurant durch einen Salat „aufgepeppt“.

Zucker oder Honig?

Auch wenn Honig ein natürliches Produkt ist, besteht er zum größten Teil aus Zucker und liefert keine Vitamine oder Mineralstoffe. Deshalb sollte auch Honig nur in Maßen verwendet werden. Da Honig durch seine klebrige Konsistenz stark an den Zähnen haftet, ist es wichtig, nach dem Essen die Zähne gründlich zu putzen!

Mein Kind mag kein Gemüse ...

Kinder mögen oft kein bitteres und/oder kein gekochtes Gemüse. Viele Kinder essen aber gerne Rohkost. Gemüse kann auch mal „versteckt“ angeboten werden: Eine Tomatensoße wird mit etwas geraspeltem Gemüse, beispielsweise mit Zucchini oder Möhren, aufgepeppt. Und vergessen Sie nicht: Geschmack und Vorlieben von Kindern ändern sich von Zeit zu Zeit. Bieten Sie deshalb Gemüse immer wieder an und essen Sie vor allem selbst davon!



Mein Kind isst kein Fleisch...

Wenn Ihr Kind kein Fleisch mag, besteht kein Grund zur Sorge. Bieten Sie Ihrem Kind ausreichend fettarme Milch und Milchprodukte und eisenreiches Getreide wie zum Beispiel Haferflocken an. Auch Erbsen, Bohnen und Beerenobst enthalten viel Eisen. So können Sie eine gute Eisenversorgung für Ihr Kind garantieren. Wenn es dazu noch ein Glas Orangensaft gibt, umso besser. Denn Vitamin C verstärkt die Eisenaufnahme.

Mein Kind trinkt keine Milch...

Milch ist ein wichtiger Lieferant für Eiweiß und Calcium. Wenn Ihr Kind keine Milch mag, können Sie es vielleicht mit Joghurt, Pudding, Quarkauflauf oder leicht gesüßtem Kakao überzeugen. Auch selbst pürierte Milchmixgetränke mit frischem oder tiefgekühltem Obst kommen bei den meisten Kindern gut an. Wenn Ihr Kind regelmäßig Käse – vor allem Schnittkäse, Joghurt oder Quark – isst, wird es ausreichend mit Eiweiß und Calcium versorgt.

Mein Kind isst immer zwischendurch...

Kinder sollten sich ebenso wie Erwachsene an feste Mahlzeiten gewöhnen. Wenn täglich fünf Mahlzeiten angeboten werden, brauchen Kinder keine weiteren Zwischenmahlzeiten. Vermitteln Sie dem Kind, dass gemeinsam am Tisch gegessen wird, und seien Sie ein gutes Vorbild! Wenn Sie selbst zwischendurch naschen, wird es schwierig, Ihr Kind davon abzubringen. Feste Mahlzeiten geben dem Tag Struktur, die vor allem jüngeren Kindern Orientierung und Sicherheit bietet.

Braucht mein Kind spezielle Nahrungsergänzungsmittel?

Bei einer ausgewogenen Ernährung brauchen gesunde Kinder und Jugendliche keine spezielle Nahrungsergänzung. Eine Ausnahme ist Jod, denn Jodmangel kann bereits bei Kindern zu einer vergrößerten Schilddrüse führen. Daher sollten sie ebenso wie Erwachsene nach Möglichkeit einmal in der Woche Seefisch essen. Zum Salzen sollte Jodsalz mit Fluorid verwendet werden.

Brauchen Kinder Bioprodukte?

Auch hier gilt, dass die Ernährung insgesamt ausgewogen sein sollte. Der Nährwert zwischen Bio-Produkten und konventionell erzeugten Produkten unterscheidet sich nicht wesentlich. Generell gilt: Wer Bioprodukte kauft, unterstützt eine landwirtschaftliche Produktion im Einklang mit der Natur. Der ökologische Landbau liefert Produkte, bei deren Herstellung Umwelt und Natur besonders geschont und Tiere artgerecht gehalten werden.



Basiswissen kompakt – von Eiweiß, Kohlenhydraten und Co

Ohne Energie läuft nichts

Für alle Körperfunktionen wie Atmung, Wachstum und Bewegung brauchen wir Energie. Diese Energie bekommen wir durch die Nahrung, die vor allem aus Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten besteht. Unser Energiebedarf schwankt je nach Alter, Größe und Geschlecht. Die Einheit der Energie wird in Kilokalorien (kcal) oder Megajoule (MJ) ausgedrückt (1 MJ = 239 kcal oder 1 kcal = 4,184 kJ).

Kinder im Wachstum benötigen – ebenso wie Erwachsene – nicht nur viele Nährstoffe, sondern auch die richtige Energiemenge.

Info

So viel Energie brauchen wir

(In Kilokalorien pro Tag)

Alter	weiblich	männlich
Kinder 4 bis 6 Jahre	1400	1500
Erwachsene 25 bis 51 Jahre (bei sitzender Tätigkeit und wenig Freizeitaktivität)	1900	2400

Wasser

Unser Körper besteht zu über 50 Prozent aus Wasser, bei Neugeborenen macht der Wasseranteil sogar 70 Prozent aus. Wasser transportiert Nährstoffe und Sauerstoff und beseitigt Stoffwechselprodukte. Es ist in Körperflüssigkeiten und Zellen enthalten und reguliert die Körpertemperatur.

Tipp



Wie viel sollten wir trinken?

Ein erwachsener Mensch verliert durch Schwitzen, Ausscheidungen und die Atmung etwa 2,5 Liter Wasser pro Tag. Erwachsene sollten deshalb täglich etwa 1,5 Liter trinken, Kinder zwischen vier und sechs Jahren etwa 1 Liter.

Den Rest nehmen wir über unsere Nahrung auf, wobei vor allem Obst, Gemüse und flüssige Speisen, wie zum Beispiel Suppen viel Flüssigkeit liefern.

Sinkt der Wassergehalt unseres Körpers, macht sich dies zunächst durch Durst, dann durch Müdigkeit, Konzentrationschwäche und Kopfschmerzen bemerkbar. Daher müssen wir regelmäßig und ausreichend trinken. Während wir ohne Nahrung mehrere Wochen überleben, kann Flüssigkeitsmangel schon nach ein paar Tagen lebensbedrohlich werden. Für Kinder ist regelmäßiges Trinken besonders wichtig.

Eiweiß

Eiweiß versorgt den Körper mit lebenswichtigen Bausteinen, den Aminosäuren. Da der Körper nicht alle Aminosäuren selbst herstellen kann, müssen wir diese über die Nahrung mit dem Eiweiß aufnehmen.

Ein Kind im Alter von vier bis sechs Jahren benötigt täglich etwa 18 Gramm – das ist in etwa einem Becher Joghurt und einer Portion Quark enthalten.

Ein Erwachsener benötigt pro Tag etwa 50 bis 60 Gramm. Soviel Eiweiß nehmen wir in etwa mit einem kleinen Schweineschnitzel, zwei Scheiben Schnittkäse und einem Glas Milch zu uns.

Pflanzlich oder tierisch?

Tierisches Eiweiß, das beispielsweise in Fleisch, Fisch und Milchprodukten steckt, kann unser Körper besser verwerten als pflanzliches Eiweiß aus Getreide oder Hülsenfrüchten. Wenn bei einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Mischkost beide Eiweißarten aufgenommen werden, ist unser Körper normalerweise gut mit Eiweiß versorgt.

Genug Eiweiß für Vegetarier?

Auch Vegetarier, die auf Fleisch, Wurstwaren und Fisch verzichten, führen in der Regel ihrem Körper ausreichend Eiweiß zu.

Kinder können sich ebenfalls vegetarisch ernähren, wenn Milch und Milchprodukte sowie eiweißreiche Vollkornzeugnisse, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen das Fleisch als Eiweißlieferanten ersetzen.

Aber Vorsicht: Kinder dürfen auf keinen Fall rein vegan, also gänzlich ohne Milchprodukte, Eier, Fisch und Fleisch ernährt werden. Das kann zu schweren Wachstumsstörungen führen.

Fette und Öle

Fett versorgt unseren Körper mit fettlöslichen Vitaminen und essenziellen Fettsäuren, die unser Organismus nicht selbst herstellen kann. Nach Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) sollen Erwachsene maximal 30 Prozent der Energie in Form von Fett aufnehmen, Kinder zwischen vier und sechs Jahren 30 bis 35 Prozent. Untersuchungen des Robert-Koch-Instituts haben ergeben, dass Erwachsene heutzutage durchschnittlich zu viel Fett zu sich nehmen, nämlich mehr als 30 Prozent der aufgenommenen Energie. Bei Kindern liegt der Fettverzehr insgesamt zwar im wünschenswerten Bereich, allerdings essen sie zu viel gesättigte und zu wenig ungesättigte Fettsäuren.



Macht zuviel Fett dick?

Nicht unbedingt. Wir nehmen nur dann zu, wenn wir unserem Körper insgesamt mehr Energie zuführen als er verbraucht. Da sich die meisten Menschen heutzutage nicht viel bewegen, verbrauchen sie relativ wenig Energie. Fett enthält mehr als doppelt so viel Kalorien wie Eiweiß oder Kohlenhydrate. Wer darauf achtet, weniger Fett und stattdessen mehr Eiweiß und Kohlenhydrate zu essen, kann somit Übergewicht vorbeugen.

Welches Fett ist das richtige?

Bei Fett oder Öl ist die richtige Zusammensetzung entscheidend. Besonders gut für die Gesundheit sind einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die beispielsweise in Rapsöl, Walnuss-, Weizenkeim-, Oliven-, oder Sojaöl enthalten sind.

Gesättigte Fettsäuren kommen dagegen vor allem in Butter und Schmalz vor. Aber auch Käse, Wurstwaren

und Süßwaren können viele gesättigte Fettsäuren enthalten. Da man diesen Produkten den Fettgehalt auf den ersten Blick häufig nicht ansieht, spricht man auch von „versteckten Fetten“.

Als Faustregel gilt: Pflanzliche Fette haben mehr ungesättigte Fettsäuren als tierische Fette. Da Rapsöl ein besonders günstiges Fettsäuremuster hat, sollte es als „Standardöl“ verwendet werden.

Es gibt allerdings auch Ausnahmen, wie etwa Palmkernöl mit vielen gesättigten Fettsäuren oder Fisch mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren.

Es empfiehlt sich also, an fettem Wurst- oder Käsebelag zu sparen und stattdessen etwas mehr Pflanzenöl zu verwenden. Achtung: Fertiggerichte, Tütensuppen und Soßen können große Mengen an gesättigten Fettsäuren enthalten.

Butter oder Margarine?

Die Wahl zwischen Butter und Margarine ist letztendlich Geschmackssache. Butter ist ein Naturprodukt und sehr bekömmlich, enthält aber viele gesättigte Fettsäuren und Cholesterin. Margarine ist in verschiedenen Fettstufen erhältlich, zum Beispiel auch als Halbfettmargarine mit nur 40 Prozent Fett. Margarine sollte möglichst viele mehrfach ungesättigte Fettsäuren und keine gehärteten Fette enthalten.

Tipp

Fettspartipps

- Statt zu Salami und Leberwurst lieber zu Putenbrust oder magerem Schinken greifen.
- Statt Vollmilch (3,5 % Fett) und Sahnejoghurts lieber fettarme Milch (1,5 % Fett) und Milchprodukte wählen.
- Croissants enthalten viel Fett, besser sind Hefegebäck oder Brötchen.
- Pell- oder Salzkartoffeln sind so gut wie fettfrei, während frittierte Kartoffelprodukte, wie zum Beispiel Pommes frites, sehr fettreich sind.



Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind die wichtigsten Energielieferanten für unseren Körper. Daher sollte ihr Anteil an der Energiezufuhr mehr als 50 Prozent betragen. Entscheidend ist, dass der größte Anteil aus komplexen Kohlenhydraten besteht. Dazu zählen „Sattmacher“ wie Vollkornbrot, Müsli, Naturreis, Kartoffeln und Vollkornnu-



deln. Sie enthalten auch besonders viele Ballaststoffe. Das sind weitgehend unverdauliche Nahrungsbestandteile, die das Wachstum erwünschter Darmbakterien fördern und so zu einer gesunden Darmflora beitragen.

Außerdem wirken sie verdauungsfördernd und beugen auf diese Weise vielen Erkrankungen vor. Erwachsene sollten pro Tag mindestens 30 g Ballaststoffe aufnehmen, bei Kindern beträgt der Richtwert 15 g pro Tag.

Muss es immer Vollkorn sein?

Vollkornprodukte enthalten mehr Vitamine und Mineralstoffe als sogenannte „Weißmehlprodukte“ (Mehl Type 405). Kohlenhydrate aus Vollkornprodukten werden langsam gespalten und gehen daher nicht sofort ins Blut über. Der Blutzuckerspiegel bleibt konstant und unser Körper muss wenig Insulin ausschütten. Deshalb halten Vollkornprodukte länger satt.

Aber es muss nicht immer alles Vollkorn sein. Bieten Sie Ihren Kindern gut die Hälfte der Getreideprodukte in Vollkornqualität an. Dies können – je nach Geschmack – zum Beispiel Vollkornnudeln, Vollkornbrot oder auch Müsli sein.

Süße Kohlenhydrate

Zucker zählt ebenfalls zu den Kohlenhydraten und sollte nur in Maßen gegessen werden, da er sich negativ auf den Blutzuckerspiegel auswirken kann und die Vorliebe für Süßes fördert. Ein vermehrter Konsum oder häufiges Naschen zwischendurch fördern das Übergewicht und die Entstehung von Karies. Neben den typischen Süßigkeiten wie Kuchen und Schokolade enthalten auch Fertigsoßen oder Ketchup viel Zucker. Übrigens: In Zutatenverzeichnissen verbirgt sich Zucker hinter ganz vielen verschiedenen Namen – beispielsweise Fruktose, Glucose, Saccharose oder Maltodextrin.

Vitamine und Mineralstoffe

Vitamine sind unverzichtbare, lebenswichtige Nährstoffe. Sie können von unserem Körper nicht oder nicht in ausreichender Menge gebildet werden.

Vitamine sind für viele Prozesse in unserem Körper unbedingt notwendig – beispielsweise für die Immunabwehr, den Zellaufbau oder für die Reizübertragung in unserem Nervensystem.

Deshalb ist es für unsere Gesundheit, unsere Leistungsfähigkeit und unser Wohlbefinden sehr wichtig, dass wir unseren Körper ausreichend mit Vitaminen versorgen.

Vitamine sind recht empfindliche Substanzen. Licht, Wärme und der Kontakt mit der Luft können schon zur Zerstörung dieser Stoffe führen. Deshalb sollte man auf eine schonende Zubereitung der Speisen achten.

Auch Mineralstoffe wie Jod, Magnesium oder Calcium sind für unseren Körper unentbehrlich, da sie eine wichtige Rolle beim Aufbau von Knochen und Hormonen, bei der Regulierung des Wasserhaushalts und vielen anderen Vorgängen in unserem Organismus spielen.

Die wichtigsten Vitamine und Mineralstoffe

	Funktion im Körper
Wasserlösliche Vitamine	
Vitamin B1	Nervensystem und Energiegewinnung
Vitamin B2	Haut, Augen, Nägel und Wachstum
Vitamin B6	Eiweißverdauung, Entgiftung
Folat	Heilung und Wachstum von Zellen
Vitamin B12	Bildung von roten Blutkörperchen
Vitamin C	Stärkt Abwehrkräfte
Fettlösliche Vitamine	
Vitamin A	Wichtig für Wachstum, Haut und Augen
Vitamin D	Wichtig für Knochenaufbau, fördert Kalziumaufnahme
Vitamin E	Entzündungshemmend, Schutz vor Radikalen
Vitamin K	Bildung der Blutgerinnungsfaktoren
Mineralstoffe	
Kalium	Reguliert den Wasserhaushalt, wichtig für die Herzfunktion
Calcium	Stabilisiert Knochen und Zähne, Blutgerinnung
Eisen	Wichtig für die Blutbildung
Jod	Wichtig für die Funktion der Schilddrüse

Quelle: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, Deutsche Gesellschaft für Ernährung, 2000.

Vorkommen	Referenzwert pro Tag	
	Kinder 4 - 6 Jahre	Erwachsene
Schwefel		
Schweinefleisch, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte	0,8 mg	1,0 - 1,2 mg
Milch, Leber, Gemüse	0,9 mg	1,2 - 1,4 mg
Fleisch, Fisch, Vollkornprodukte	0,5 mg	1,2 - 1,5 mg
Zink		
Gemüse, Leber, Hülsenfrüchte	300 µg	400 µg
Fleisch, Fisch, Eier, Milch	1,5 µg	3 µg
Eisen		
Obst, Gemüse, Kartoffeln	70 mg	100 mg
Selen		
Leber, Milch, Fisch, Pflanzen	0,7 mg	0,8 - 1 mg
Seefisch, Vollkorn, Eier	5 µg	5 µg
Pflanzenöl, Blattgemüse	8 mg	12 - 14 mg
Eier, Getreide, Gemüse	20 µg	60 - 70 µg
Kalium		
Kartoffeln, Fisch, Fleisch, Milchprodukte	1400 mg	2000 mg
Milch und Milchprodukte, Grünkohl	700 mg	1000 mg
Fleisch, Brot, Gemüse	8 mg	10 - 15 mg
Seefisch, Jodsalz, Milch, Eier	120 µg	200 µg

Wochenplanung und schnelle Küche



Das kommt in den besten Familien vor! Die Kinder sind schon kurz vor dem „Verhungern“, aber leider dauert es heute mit der Zubereitung des Abendessens noch eine Weile. Da ist der Stress am Familientisch schon vorprogrammiert.

Solche Situationen lassen sich vermeiden, wenn die Mahlzeiten im Voraus gut geplant sind. Manchmal ist es auch hilfreich, schnelle Alternativen für unvorhersehbare Ereignisse in der Hinterhand zu haben – wenn beispielsweise plötzlich Besuch vor der Tür steht oder wenn der Einkauf auf dem Rückweg von der Arbeit geplatzt ist, weil man im Büro aufgehalten wurde.

In diesem Kapitel finden Sie wertvolle Tipps zur Planung: Was müssen Sie bei der Erstellung eines mehrtägigen oder einwöchigen Speisenplans bedenken? Wie plant man seinen Einkauf am besten? Kann man auch direkt

für zwei Tage kochen? Was ist zu beachten, wenn man in der Eile zu Fertigprodukten greift? Und wie lassen sich mit Hilfe eines gut und sinnvoll gefüllten Vorratsschanks Zeit, Geld und Nerven sparen?

Der Wochenspeisenplan

Täglich etwas Abwechslungsreiches auf den Tisch zu zaubern, ist bisweilen eine echte Herausforderung, gerade, wenn es schnell gehen muss. Ein Wochenspeisenplan ist hier eine große Hilfe. Er strukturiert die Mahlzeiten und hilft bei der Vorbereitung des Einkaufs.

Bei der Planung der Familienmahlzeiten müssen viele Ansprüche berücksichtigt werden. Natürlich sind die Wünsche aller großen und kleinen Familienmitglieder nicht immer leicht auf einen Nenner zu bringen. Während die Kinder am liebsten Pommes frites oder Pizza essen, jedes Stückchen Gemüse aus dem Essen fischen und sich vor allem auf den Nachtisch freuen, bemühen sich die Eltern um eine ausgewogene Ernährung. Oft ist es hilfreich, die Kinder an der Planung der Mahlzeiten zu beteiligen. Sie erfahren dann zum einen, dass ihre Wünsche auch berücksichtigt werden. Andererseits lernen sie, dass ein vernünftiger Speisenplan für die Familie nur dann zustande kommt, wenn alle zu Kompromissen bereit sind.

Optimal ist es, wenn bei der Planung auch die „Außer-Haus-Verpflegung“ der verschiedenen Familienmitglieder berücksichtigt werden kann. Wie sieht die Mittagsverpflegung in der Kita und der Schule aus, was wird in der Kantine angeboten?

Mit Struktur an den Wochenplan

Anfangs ist die detaillierte Planung der Speisen für die nächsten sieben Tage bestimmt ungewohnt. Doch schnell wird deutlich, dass so viel Zeit gespart wird und ein aufeinander abgestimmtes Mahlzeitenangebot häufig ausgewogener und auch abwechslungsreicher ist. Wenn Sie einen Wochenspeisenplan für Ihre Familie aufstellen, beispielsweise bevor Sie den großen wöchentlichen Einkauf organisieren, empfiehlt es sich strukturiert vorzugehen.



Was sollte an sättigenden Grundlebensmitteln auf den Tisch kommen? Kartoffeln lassen sich sehr vielfältig zubereiten und sind somit in vielen Familien sozusagen die Standardbeilage bei den warmen Mahlzeiten. Reis- und Nudelgerichte sorgen

für Abwechslung und lassen sich oft mit geringerem Zeitaufwand vorbereiten. An einem Tag in der Woche kann auch ein kräftiger Eintopf – beispielsweise mit Erbsen, Linsen oder anderen Hülsenfrüchten – die Hauptmahlzeit sein.



Planen Sie täglich Gemüse ein. Dieses muss nicht immer gekocht auf den Tisch kommen. Kohlrabi, Möhren oder Gurken können auch als Rohkost vor oder zu einer warmen Mahlzeit gegessen werden.



Maximal zweimal in der Woche kann ein Fleischgericht auf den Tisch kommen. Und ein wöchentliches Gericht mit Seefisch ist nicht nur eine willkommene Abwechslung auf der Speisekarte, sondern sorgt auch für Jod und Omega-3-Fettsäuren.

Als Kompromiss bei den „Verhandlungen“ zwischen kleinen und großen Familienmitgliedern können Sie



auch einmal ein süßes Hauptgericht – etwa Milchreis oder Griesbrei mit Obst – einplanen. Wer es lieber herzhaft mag, bekommt dann vorher eine Gemüsesuppe.



Tipp

Gestaltung eines Wochenplans - Das sollten Sie beachten.

Planen Sie gemeinsam

Jedes Familienmitglied darf sich an der Wochenplanung beteiligen. Da jeder seine eigenen Vorlieben und Abneigungen hat, wird so regelmäßig Rücksicht auf die Lieblingsgerichte der Einzelnen genommen. Die von Kindern oftmals bevorzugten Speisen wie Pommes, Pizza oder Burger lassen sich durch geringe Abwandlungen oder Ergänzungen häufig in vollwertige Gerichte verwandeln. Hier ist manchmal nur ein wenig Phantasie gefragt.

Schaffen Sie Abwechslung

Gerade Kinder neigen oft dazu, sich das gleiche Essen zu wünschen. Was bekannt ist, wird meistens auch gemocht. Nur Abwechslung auf dem Teller führt an unbekannte Speisen heran und verdeutlicht das vielfältige Lebensmittelanangebot.

Das gilt nicht nur für das Essen in der Kita oder Schule, sondern auch für zu Hause. In der Kita oder der Kantine wiederholt sich der Speiseplan alle vier bis sechs Wochen. Auch zu Hause kann man sich an dieser Vorgabe orientieren.

Beteiligen Sie Ihre Kinder

Kinder essen besonders gerne das, was sie selbst gekocht haben. Planen Sie so, dass die Kinder regel-

mäßig bei der Zubereitung der Mahlzeiten mithelfen können. Falls die Zeit unter der Woche zu knapp ist, können Sie das gemeinsame Kochen auch auf das Wochenende verschieben. Sie werden sehen: Ihr Kind isst sein selbst zubereitetes Essen mit Stolz und Begeisterung!

Berücksichtigen Sie den Speiseplan von Kita und Schule

Informieren Sie sich nach Möglichkeit über das aktuelle Essensangebot Ihrer Kinder in der Kita oder Schule. Dann können Sie verschiedene Gerichte optimal kombinieren – zum Beispiel ein Schulmensa-Mittagessen mit Fleisch sinnvoll mit einem vegetarischen Abendessen zuhause.

Bleiben Sie flexibel

Eine längere Besprechung im Büro, ein plötzlicher Arzttermin, der spontane Besuch von Freunden – Unvorhersehbares kann die beste Planung über den Haufen werfen: Sie sind flexibel, wenn Sie ein schnelles „Alternativgericht“ parat haben. Hierbei ist eine gute Vorratshaltung sehr von Nutzen.

(Siehe auch Seite 35).

Den Einkauf optimal vorbereiten

Ein gut vorbereiteter Einkauf ist für das Familienmanagement genauso wichtig wie gut geplante Mahlzeiten. Sie haben sicher auch schon ähnliche Situationen erlebt: Sie greifen beim Kochen nach der Olivenölflasche, doch die ist leider so gut wie leer. Genauso ärgerlich ist es, wenn Sie gerade vom Einkauf nach Hause kommen und Ihnen dann wieder einfällt: Ich sollte ja auch noch unbedingt Salz mitbringen. Gerade, wenn sich mehrere die Aufgaben in der Küche teilen, ist ein guter Informationsfluss zwischen allen Verantwortlichen wichtig.

Die folgenden Tipps sind für die Organisation Ihres Familieneinkaufs sehr hilfreich:

- Planen Sie Ihre Mahlzeiten im Voraus und halten Sie dabei direkt auf einen Einkaufszettel fest, welche Besorgungen gemacht werden müssen. So können Sie aktuelle Angebote berücksichtigen und Fehlkäufe vermeiden.
- Strukturieren Sie Ihren Einkaufszettel nach den unterschiedlichen Bezugsquellen zum Beispiel: Supermarkt, Metzger, Obsthändler usw. Dies erspart unnötige Wege und schafft einen Überblick.
- Kontrollieren Sie regelmäßig Ihren Vorrat. So wissen Sie genau, was zeitnah aufgebraucht werden muss und können die fehlenden Lebensmittel auf Ihrem Einkaufszettel ergänzen.
- Legen Sie einen Notizblock an, in dem sofort vermerkt wird, wenn wichtige Zutaten – etwa Öl, Essig, Butter, Gewürze – zur Neige gehen. Dann kann man den Bestand rechtzeitig wieder auffüllen.
- Gehen Sie nicht hungrig einkaufen. Dies führt schnell dazu, dass Sie viel zu viel einkaufen.
- Seien Sie kritisch: Bevorzugen Sie beim Kauf von Fleisch, Fisch, Obst und Gemüse frische Produkte.



Aber Vorsicht: Nicht immer wird die Ware täglich frisch geliefert. Manches liegt vielleicht auch schon ein paar Tage im Regal. Eine gute Alternative sind Tiefkühlprodukte (z. B. TK-Gemüse, TK-Fisch usw.). Fragen Sie Ihren Lebensmittelhändler, an welchen Tagen er frische Ware bezieht.

- Bevorzugen Sie das regionale und saisonale Angebot an Obst und Gemüse. Oft ist dies frischer und preiswerter.
- Wenn Ihre Kinder Sie beim Einkauf begleiten, geben Sie ihnen kleine Aufgaben. Lassen Sie sie beispielsweise das Obst und Gemüse abwägen oder den Einkaufswagen schieben. So sind die Kinder beschäftigt und langweilen sich nicht. Dann widmen sie auch den gefürchteten „Nörgel- und Quengelprodukten“ weniger Aufmerksamkeit.

Essen schnell und schonend zubereiten

Viele Lebensmittel sind für uns erst genießbar und verwertbar, wenn sie gegart sind. Das Erhitzen bringt mehrere Vorteile mit sich. Beim Garen werden bestimmte Inhaltsstoffe – etwa die Stärke in Kartoffeln – so verändert, dass unser Körper sie überhaupt nutzen kann, giftige Substanzen beispielsweise in vielen Hülsenfrüchten werden unter Wärmeeinwirkung zerstört oder Krankheitserreger werden vernichtet. Darüber hinaus entstehen beim Garen auch neue Aromastoffe, Gemüse schmecken deshalb gekocht oder gedünstet oft besser als roh.

Andererseits können beim Erhitzen auch viele Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe verloren gehen. Grundsätzlich sollte man deshalb beim Kochen möglichst wenig Flüssigkeit verwenden. Stellen Sie die Temperatur der Herdplatte oder des Backofens zu Beginn sehr hoch, so dass die Gartemperatur so schnell wie möglich erreicht wird. So halten Sie die benötigte Garzeit insgesamt so kurz wie möglich und nötig.

In vielen modernen Küchen hat das Mikrowellengerät inzwischen einen festen Platz gefunden. Es bietet große Vorteile, wenn es ganz besonders schnell gehen soll. Erwärmen Sie Convenience-Produkte, beispielsweise Tiefkühlgerichte, in der Mikrowelle, dann beachten Sie unbedingt die Herstellerangaben auf der Verpackung. So gewährleisten Sie, dass bei der Zubereitung Vitamine und Nährstoffe erhalten bleiben. Übrigens: Auch ein Schnellkochtopf hilft Zeit und Energie zu sparen. Er reduziert beispielsweise die Kochzeit von Kartoffeln um fast die Hälfte.

Tipp

So erhalten Sie die Vitamine und Mineralstoffe

- Waschen und schälen Sie Obst, Gemüse und Kartoffeln erst direkt vor der Zubereitung und vermeiden Sie „wässern“, weil sonst vor allem die wasserlöslichen Vitamine und Mineralstoffe verloren gehen.
- Schälen Sie Obst und Gemüse möglichst nur dünn, denn viele Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe sitzen direkt unter der Schale.
- Garen Sie Gemüse bissfest und am besten mit wenig Wasser oder Fett.
- Essen Sie einen Teil als Rohkost.
- Viele Vitamine werden beim Warmhalten zerstört. Tipp: Kühlen Sie die Speisen nach dem Kochen schnell ab und wärmen Sie sie erst bei Bedarf wieder auf.
- Falls Sie keine frische Ware verwenden: Nehmen Sie lieber Tiefkühlkost als Konserven.

Ein unscheinbares, aber wertvolles Werkzeug in der Küche, gerade wenn es schnell gehen soll, ist ein Küchenwecker. Wenn gleichzeitig gekocht und der Tisch gedeckt wird, noch drei Fragen zu den Hausaufgaben beantwortet werden müssen, kann der Alarm des Küchenweckers so manches Malheur verhindern. Angenehmer Nebeneffekt: Sie müssen sich nicht über trockengekochte Kartoffeln oder matschiges Gemüse ärgern.



Convenience – kein Grund für ein schlechtes Gewissen

Unter Convenience-Produkten versteht man Lebensmittel, die bereits weitgehend küchenfertig vorbereitet sind. Dazu zählen die sogenannten Fertiggerichte, die nur noch im Mikrowellengerät oder auf dem Herd erwärmt werden müssen, aber auch viele Produkte, die dann in der Küche noch weiterverarbeitet werden – etwa Tiefkühlgemüse oder tiefgefrorener Fertigteig.

Convenience-Produkte können die Zubereitung der Familienmahlzeiten erheblich erleichtern. Wenn nur wenig Zeit für die Essensvorbereitung bleibt, kann man nach einem Griff ins Tiefkühlfach in Windeseile eine komplette Familienmahlzeit zubereiten. Es gibt Gerichte – beispielsweise gefüllte Blätterteigtaschen, die erfordern nicht nur viel Zeit in der Vorbereitung, sondern auch handwerkliches Geschick. Da greifen manche lie-

ber zum Tiefkühlblättereig, der dann mit frischen süßen oder auch herzhaften Zutaten belegt werden kann.

Wer solche Produkte aus dem Regal oder aus dem Tiefkühlfach in den Familienspeisenplan integriert, braucht kein schlechtes Gewissen zu haben. Natürlich, eine einseitige Ernährung mit hochverarbeiteten Lebensmitteln – „quasi nur aus der Dose“ – ist nicht empfehlenswert. Aber wenn Sie Convenience-Produkte mit Sorgfalt auswählen und diese mit frischen Zutaten kombinieren, können Sie für ausgewogene, leckere und qualitativ hochwertige Mahlzeiten sorgen.

Tipp

Fertiggerichte pfiffig ergänzen

- Belegen Sie Fertigpizza zusätzlich mit frischem Gemüse oder Tiefkühl-Gemüse.
- Fertig zubereiteter Salat, der schon gewaschen und zerkleinert angeboten wird, lässt sich mit ein paar Möhren, Tomaten, Gurkenstückchen und Kräutern ergänzen.
- Pasta aus dem Kühlregal (z. B. Tortellini, Gnocchi) kann statt mit Sahneseife auch mit einer Gemüsesoße verfeinert, zum Beispiel mit klein geraspelte Karotten oder Zucchini, angerichtet werden.
- Suppen aus der Konservendose oder so genannte „Tütensuppen“ können Sie gut mit Gemüse aufpeppen. So lässt sich beispielsweise eine fertige Hühnersuppe mit Blumenkohl oder Möhren aufwerten.



So können Sie Fertigerichte beziehungsweise vorgefertigte Produkte sinnvoll in Ihrer Küche einsetzen:

- Tomaten in Konservendosen werden erntefrisch verarbeitet und eignen sich gut für Suppen, Soßen oder Pizza.
- Hülsenfrüchte wie Mais und Bohnen sind als Konserve eine gute Alternative zu getrockneten Hülsenfrüchten.
- Tief gekühlter Hefeteig kann sehr gut für eine Pizza verwendet werden, die dann mit Tiefkühlgemüse (z. B. Pilze, Brokkoli) belegt wird.
- Fisch kann gut als Tiefkühl-Produkt gekauft und zubereitet werden.

Achten Sie beim Einkauf auf die Zutatenlisten der Verpackungen. Die Hersteller müssen alle Inhaltsstoffe anführen. Übrigens: Die Zutaten müssen immer in absteigender Reihenfolge ihres Gewichtsanteiles genannt werden. An erster Stelle steht also immer die Zutat, die den größten Anteil im Produkt ausmacht.

Transportieren Sie tiefgekühlte Produkte schnell nach Hause – am besten in einer Kühl- oder Isoliertasche. Wenn Lebensmittel antauen, können sie verderben. Bereiten Sie Convenience-Produkte dann möglichst genau nach den Verarbeitungshinweisen der Hersteller auf der Verpackung zu. So vermeiden Sie unnötig lange Garzeiten und schonen die Inhaltsstoffe.

Info

Darauf sollten Sie achten, wenn Sie Fertigprodukte kaufen

Fertigprodukte enthalten oft viel Zucker, Salz oder gesättigte Fettsäuren. Ein Blick aufs Etikett gibt nicht nur Aufschluss über die Inhaltsstoffe, sondern auch über das jeweilige Mengenverhältnis.

Achtung Fettfalle

Manche Fertigprodukte enthalten hohe Mengen an Fett und dabei besonders viele gesättigte Fettsäuren. Versuchen Sie daher weitestgehend auf fettreiche Fertigprodukte zu verzichten. Besonders in Sahnesoßen, Pizza und Aufläufen kann sich viel Fett verstecken. Ein Blick aufs Etikett verschafft Klarheit: Fett kann sich auf der Zutatenliste zum Beispiel hinter Schmalz, pflanzlichem Öl oder Fett, Butter, Margarine oder Sahne, aber auch hinter Salami oder Käse verstecken.

Vorsicht Zucker

Viele Fertigprodukte wie zum Beispiel Kinderlebensmittel, Fruchtojoghurts, Frühstückscerealien enthalten sehr viel Zucker. Informieren Sie sich mit Hilfe des Etiketts. Zucker versteckt sich auch hinter Glukose, Fruktose, Maltose, Saccharose oder Invertzucker.

Glutamat

Auch Geschmacksverstärker wie Glutamat sind in Fertigprodukten manchmal enthalten. Gerade Kinder, bei denen sich der Geschmack durch Gewöhnung und Erfahrung noch ausbildet, sollten lieber Lebensmittel „pur“ essen.



So sparen Sie Zeit beim Zubereiten und Kochen

Manche Tage sind besonders hektisch: Die Kinder müssen nach der Arbeit noch vom Training abgeholt werden. Außerdem wollten Sie noch Bücher in der Bibliothek zurückgeben, es muss noch schnell ein Geschenk für den Kindergeburtstag besorgt werden und und und ... Nicht selten häufen oder überschneiden sich die Termine und Aufgaben so, dass weder Zeit noch Lust noch Energie bleibt, abends kreativ den Kochlöffel zu schwingen. Da ist es hilfreich, wenn im Tiefkühlfach oder im Kühlschrank etwas bereitsteht, das schnell aufgewärmt werden kann. Viele Gerichte lassen sich gut in größeren Mengen vorbereiten und können dann in kleinen Portionen eingefroren oder bei Gelegenheit aufgewärmt werden. Sie haben dann beispielsweise für den nächsten Tag im Büro ein Mittagessen, das ganz schnell im Mikrowellengerät erwärmt werden kann. Oder Sie haben für Ihre Familie eine warme Mahlzeit für einen der nächsten Abende vorbereitet.

Folgende Speisen können Sie gut „auf Vorrat“ zubereiten:

- Suppen, zum Beispiel Bohnen- oder Kartoffelsuppe, und Eintöpfe wie Chili con Carne können in großer Menge gekocht werden. Frieren Sie familiengerechte Portionen ein.
- Gekochte Nudeln können Sie etwa zwei Tage im Kühlschrank aufbewahren und dann für Aufläufe, Suppen oder andere Gerichte verwenden.
- Pellkartoffeln halten sich gekühlt sogar drei bis vier Tage und können zum Beispiel für Aufläufe oder als Bratkartoffeln genutzt werden.
- Salatsauce aus Essig und Öl kann in größeren Mengen hergestellt und im Kühlschrank einige Tage aufbewahrt werden.

- Blattsalat kann gewaschen und zerkleinert einen Tag in einem Frischhaltebeutel im Kühlschrank aufbewahrt werden.
- Frische Kräuter können Sie waschen und zerkleinern und dann portioniert einfrieren.
- Eine Suppe kann mehrere Mahlzeiten ergeben, wenn Sie etwa ein frisches Suppenhuhn kochen und daraus Hühnerbrühe herstellen.
Tipp: Füllen Sie die Brühe portionsweise in Einmach- oder große Joghurtgläser, die Sie fest verschließen und auf den Kopf stellen. So entsteht ein Vakuum, die Brühe ist haltbar und zur Verfeinerung von Soßen und Fonds schnell verfügbar. Alternativ kann die Brühe auch eingefroren werden.
- Aufläufe wie Nudelaufbau, Kartoffelgratin oder Lasagne lassen sich gut vorbereiten und können dann am nächsten Tag im Backofen oder im Mikrowellengerät aufgewärmt werden.



Praktische Küchentricks

Heute war der Hunger nicht so groß wie erwartet: Vom Mittagessen sind noch Pellkartoffeln übrig, außerdem einige Löffel Gemüse und vom Braten auch noch ein Rest. Lebensmittel sind viel zu schade und wertvoll zum Wegwerfen.

Hier einige Tipps, wie Sie Reste für neue leckere Gerichte verwerten können.

Reis, Nudeln, Couscous und Co.

- mit gedünstetem Gemüse als Gemüsepfanne
- mit frischem oder gegartem Gemüse als Salat
- mit Obst oder Käse als Salat
- als Einlage für die Suppe (z. B. Tomatensuppe mit Reis)
- in einem Auflauf

Kartoffeln

- mit etwas Brühe oder Milch püriert als Kartoffelsuppe
- als Kartoffelpfanne (z. B. mit Gemüse) oder Kartoffelauflauf (z. B. gekochte Pellkartoffeln mit Gemüseschichten und mit Käse überbacken)
- als Bauernfrühstück mit Schinken und Ei
- als Pellkartoffelsalat mit Gewürzgurken, Ei und Zwiebeln mit einem Essig-Öl-Dressing

Gemüse

- Gemüsereste können mit Brühe und etwas Milch püriert werden (z. B. als Brokkolicremesuppe, Karotten- oder Rosenkohlsuppe).
- als Zutat für einen Auflauf
- als Füllung für Omelett
- als Gemüsebratling

Pfannkuchen

- als Suppeneinlage („Flädlesuppe“, Brühe mit kleingeschnittenen Pfannkuchenstreifen)

Fleisch

- kalter Braten als Brotbelag
- Braten oder Würstchen als eine Einlage für eine Suppe
- Hähnchenbrust oder Frikadellen kalt aufs Brot oder als Zutat für einen Salat

Käse

- Käsereste können in Käsesoßen Verwendung finden (z. B. in Käse-Sahne-Soße für Pasta)
- Käsereste eignen sich zum Überbacken von Aufläufen oder als Reibekäse (Beispiel: Rezept Seite 70, Lasagne)

Auch Obst, das nicht mehr ganz einwandfrei ist, zum Beispiel Äpfel mit braunen Stellen, muss man nicht wegwerfen. Entfernen Sie die braunen Stellen und bereiten Sie selbst gemachtes Apfelmus, Apfelpfannkuchen oder einen leckeren Apfelkuchen zu. Sehr reife Bananen können zu einem Milchshake verarbeitet werden. Es sind der Phantasie kaum Grenzen gesetzt.

Wichtig ist aber: Verschimmelte und verdorbene Lebensmittel müssen weggeworfen werden. Sie dürfen auf keinen Fall gegessen werden!

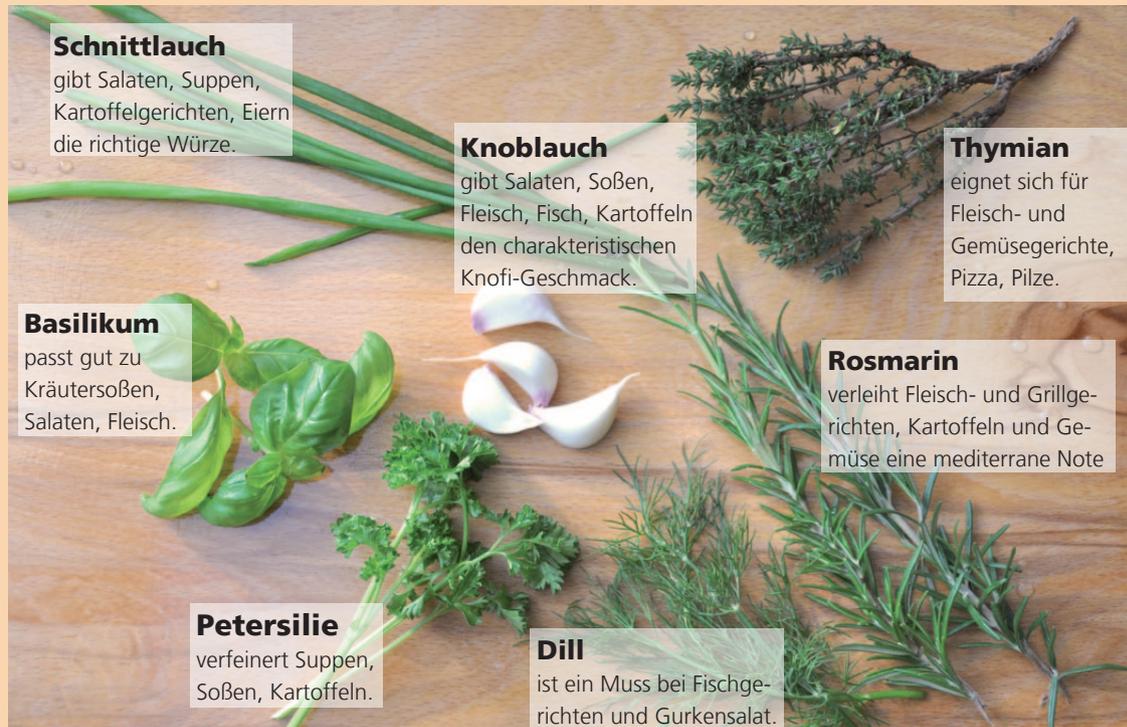


Tipp

Kräuter und Gewürze

Gerade frische Kräuter können ganz einfachen und schnellen Gerichten den entscheidenden Pfiff geben – ob klassisch – Bratkartoffeln oder Rührei mit Schnittlauch und Petersilie – oder eher italienisch – Spaghetti mit etwas Olivenöl und Knoblauch oder Tomaten mit Mozzarella und Basilikum.

Viele Kräuter kann man heute im Topf kaufen. An einem hellen Standort, beispielsweise auf der Fensterbank, halten sich Petersilie, Schnittlauch und Co. bei guter Pflege oft wochenlang. Beim Kochen zupfen Sie einfach ein paar Blättchen ab und können so mühelos die zubereiteten Speisen mit erntefrischen Kräutern verfeinern.



Wenn es schnell gehen muss

Es klingelt und drei Nachbarskinder kommen spontan zu Besuch. Oder die Großeltern stehen unangemeldet vor der Tür. Hier finden Sie einige Ideen für leckere Kleinigkeiten, damit Sie auch Überraschungsgästen – egal ob Groß oder Klein – auf die Schnelle etwas zu Essen anbieten können:

- Backen Sie Waffeln, die Grundzutaten (Mehl, Milch, Eier, Zucker und Fett) sind eigentlich immer vorrätig. Puderzucker reicht meist schon aus, um Groß und Klein zufrieden zu stellen.
Tipp: Wenn Sie Vollkornmehl verwenden und dazu noch ein paar gemahlene Haselnüsse unter den Teig rühren, schmecken die Waffeln herrlich nussig.
- Tiefgefrorener Blätterteig kann schnell in den Ofen geschoben werden. Er lässt sich sowohl süß, etwa mit Obst, als auch herzhaft, beispielsweise mit Würstchen oder Käse und Spinat füllen.
- Tiefgefrorener Hefeteig ist gut geeignet, um gleich ein ganzes Blech Pizza zu backen. Mit Tomaten aus der Dose, tiefgekühlten Pilzen und Thunfisch oder Kochschinken zaubern Sie mit etwas Käse in weniger als einer halben Stunde eine leckere Pizza.
- Wenn es ganz schnell gehen muss: Bereiten Sie kleine belegte Brote mit Käse, Schinken oder Räucherfisch zu und reichen Sie ein paar Gemüsesticks oder kleine saure Gurken dazu.
- Backen Sie Käsestangen aus tief gefrorenem Blätterteig. Schneiden Sie den Teig in dünne Streifen und drehen Sie ihn so, dass die typische Form entsteht. Dann mit etwas verquirltem Eigelb bestreichen und mit Käse bestreuen.
Ab in den Ofen und Sie haben nach 20 Minuten eine



leckere Kleinigkeit auf dem Tisch. Dazu passt ein frischer Salat.

- Bereiten Sie aus Obst, zum Beispiel Trauben, Bananen oder Mandarinen beziehungsweise aus Cherrytomaten, Möhren, Paprika und Gurken kleine Spieße zu. Das ist schön fürs Auge und schmeckt Kindern und Erwachsenen. Alternativ können Sie auch kleine Käsewürfel, beispielsweise Emmentaler, Gouda, Bergkäse, mit Weintrauben auf Zahnstocher stecken oder Käse mit Oliven anbieten. Dazu schmeckt Baguette oder Fladenbrot.
- Wenn das Haus plötzlich voll ist und allen der Sinn nach etwas Herzhaftem steht, ist auch ein Chili con Carne eine schnelle Lösung. Tiefgefrorenes Hackfleisch anbraten und mit Tomaten, Kidneybohnen und Mais aus der Dose zubereiten und schön scharf würzen. Damit es für die Kinder nicht zu scharf wird, stellen Sie vor dem Würzen am besten eine extra Portion zur Seite.

Für alle Fälle etwas auf Lager

Mit einer guten Vorratshaltung lässt sich viel Zeit sparen und auch ohne den täglichen Einkauf schnell etwas Leckeres auf den Tisch zaubern. Außerdem sind Sie auch für Unvorhersehbares gewappnet: Sei es, dass plötzlich die ganze Familie mit Grippe im Bett liegt, eine stressige Woche nicht genügend Zeit für den Großeinkauf lässt oder die Nachbarskinder doch noch zum Essen bleiben. Dann sind gut organisierte Lebensmittelvorräte Gold wert.

Es ist sinnvoll, ein Sortiment an fest verschließbaren Kunststoffbehältern (z. B. zum Einfrieren von Speisen oder Aufbewahren von Resten im Kühlschrank) oder auch an Gläsern mit Schraubverschluss (z. B. für Mehl und Zucker, Reis) zu besitzen.

Wenn Sie genügend Platz für einen Vorratsschrank haben, können Sie auch einen Vorrat an Konserven, Einmachgläsern mit selbst eingelegten Früchten, Gemüse und Marmelade anlegen. Wenn Sie sogar über einen dunklen, kühlen Raum – etwa einen trockenen Keller – verfügen, können auch größere Mengen an Kartoffeln, Zwiebeln, Äpfeln gelagert werden.

Tipp

Lagern Sie Lebensmittel mit System. Sortieren Sie beispielsweise die Vorräte nach dem Mindesthaltbarkeitsdatum und überprüfen Sie dieses regelmäßig. So behalten Sie einen guten Überblick über den Bestand und vermeiden verdorbene Waren.



Das sollte ständig vorrätig sein:

- Kartoffeln, Nudeln
- Reis, Getreide (z. B. Couscous, Bulgur, Grieß)
- Getrocknete Hülsenfrüchte (z. B. Linsen, weiße Bohnen)
- Knäckebrot, Zwieback
- Haferflocken, Müsli, Cornflakes
- Nüsse, Rosinen, Mandeln
- Mehl
- Backzutaten (z. B. Backpulver, Puddingpulver)
- Eier
- Öl (z. B. Raps-, Olivenöl) und Essig
- Zucker, Honig, Marmelade
- Gewürze (Jodsalz, Pfeffer)
- H-Milch, Kaffeesahne
- Konservendosen (z. B. Mais, Tomaten, Kidney-Bohnen, Thunfisch)

Die folgenden Produkte lassen sich gut in der Tiefkühltruhe lagern:

- Gemüse wie Erbsen, Rotkohl, Pilze, Karotten, Spinat
- Obst, beispielsweise Beerenmischungen
- Fischfilets
- Fleisch, bereits portioniert
- Brot und Brötchen
- Kräuter, gewaschen und zerkleinert in kleinen Dosen

Diese Lebensmittel sollten bevorzugt gekauft werden:

- Brot und Brötchen
- Milch, Käse und Joghurt
- Obst und Gemüse, Kräuter

- Fleisch und Wurst
- Fisch

Wenn Sie selbst gekochte Lebensmittel oder Speisen einfrieren, so vermerken Sie das Datum auf Klebetiketten auf der Gefrierdose oder dem Gefrierbeutel. Dann können Sie stets überprüfen, wie frisch der Inhalt Ihres Gefrierfaches ist.

Info

Mindesthaltbarkeits- und Verbrauchsdatum

Achten Sie beim Kauf von Lebensmitteln auf deren Haltbarkeit. Das **Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD)** gibt den Zeitpunkt an, bis zu dem der Hersteller den produkttypischen Geruch sowie Geschmack, Farbe, Konsistenz und Nährstoffgehalt garantiert. Das MHD ist kein Verfallsdatum. Die Lebensmittel können also meist noch eine Weile nach dem Ablauf des MHD verzehrt werden. Man sollte vorher jedoch unbedingt die Qualität überprüfen!

Bei besonders leicht verderblichen Lebensmitteln, wie Hackfleisch oder Fisch, muss ein **Verbrauchsdatum** („zu verbrauchen bis...“) angegeben sein. Nach Ablauf dieses Datums darf das Lebensmittel nicht mehr verkauft werden. Sie sollten solch ein Lebensmittel dann auch zu Hause nicht mehr verwenden.

Richtig Lagern im Kühlschrank

Lebensmittel halten länger, wenn sie bei der richtigen Temperatur gelagert werden. Mit einer guten Ordnung im Kühlschrank können Sie die verschiedenen Kältezonen nutzen und die Produkte optimal lagern.

In einem Kühlschrank herrschen Temperaturunterschiede von bis zu 6 °C. Im obersten Fach, in der Türe sowie in den Gemüsefächern ist es am wärmsten. Im mittleren Bereich herrschen Temperaturen von etwa 5 °C. Der Bereich direkt über der Glasplatte ist mit etwa 2 °C am kältesten.

Was gehört wohin?

- Das Gemüsefach eignet sich beispielsweise für das Aufbewahren von Möhren, Radieschen oder Salat. Auch nicht-nachreifende Obstsorten wie Weintrauben sowie Kräuter sind hier gut aufgehoben. Obstsorten wie Bananen, Äpfel, Kiwis und Mangos reifen noch nach und sollten besser in einer Obstschale bei Zimmertemperatur aufbewahrt werden.
- Auf die Glasplatte gehören die Lebensmittel, die am leichtesten verderben können, da es hier am kältesten ist. Für Fleisch, Wurst und Fisch ist dieser Platz optimal – am besten gut verpackt in Plastikdosen, um das Austrocknen und eine Geruchsübertragung zu verhindern.
- In der Mitte ist der geeignete Platz für Milchprodukte wie Sahne, Joghurt oder Quark. Auf die mittlere Ebene gehört auch frische Milch.
- Im obersten Fach und in der Kühlschranktüre ist es am wärmsten. Hierhin gehören zum Beispiel Marmelade, Senf, Getränke und Eier.

Die richtige Hygiene – das A und O in jeder Küche



Welcher Raum in Ihrem Haushalt ist am stärksten mit Keimen belastet? Nur die wenigsten würden diese Frage auf Anhieb korrekt beantworten. Es handelt sich nämlich um die Küche. Hier finden Krankheitserreger wie Bakterien optimale Lebensbedingungen. Es wird mit Wasser hantiert, es ist warm, es gibt Lebensmittelreste und vieles mehr. Wenn diese Keime sich vermehren und ins Essen gelangen, kann es zu Lebensmittelinfektionen etwa zu Magen-Darm-Erkrankungen kommen. Bei der Zubereitung von Lebensmitteln steht die richtige Hygiene daher ganz oben. Allein in Deutschland werden jährlich rund 200.000 durch Lebensmittel verursachte Erkrankungsfälle gemeldet. Besonders anfällig sind Kinder, Schwangere, Ältere und Menschen mit einem geschwächten Abwehrsystem. Viele dieser Erkrankungen lassen sich vermeiden, wenn man einige grundsätzliche Hygieneregeln befolgt.

Tipp



- Waschen Sie sich vor dem Umgang mit Lebensmitteln immer gründlich die Hände – am besten mit Seife und warmem Wasser.
- Bereiten Sie Fleisch und Fisch getrennt von anderen Lebensmitteln zu, reinigen Sie anschließend Messer und Schneidebrett gründlich mit Spülmittel und heißem Wasser.
- Hackfleisch, Fisch, Geflügel und Eierspeisen sollten gut durchgebraten werden, da sie Salmonellen enthalten können.
- Vorsicht: Die Auftauflüssigkeit von tiefgefrorenem Fleisch und Geflügel darf nicht mit anderen Lebensmitteln in Kontakt kommen, da sie sehr belastet mit Keimen, etwa Salmonellen, sein kann.
- Bewahren Sie rohe, möglicherweise keimbelastete Lebensmittel grundsätzlich von bereits erhitzten getrennt auf.
- Wechseln Sie täglich die Putzutensilien (Lappen, Tücher, Schwämme) in der Küche. Reinigen Sie gründlich alle Arbeitsflächen.
- Vergessen Sie nicht, regelmäßig den Kühlschrank zu reinigen.
- Verstauen Sie Lebensmittel, die lange haltbar sind, direkt nach dem Einkauf in gut verschließbaren Gefäßen wie Schraubgläsern oder Vorratsboxen aus Kunststoff, damit Nahrungsschädlinge keine Chance haben.
- Achten Sie beim Einkauf darauf, dass bei gekühlten und tiefgekühlten Produkten die Kühlkette nicht unterbrochen wird.

Familienzeit will geplant sein



Nahezu jede Familie kennt die Hektik des Alltags. Beruf, Kinder, Arzttermine und vielfältige Freizeitaktivitäten sind unter einen Hut zu bringen. Das ist nicht immer ganz einfach. Oft wird der Tag vor allem durch die Koordination verschiedener Termine und Verpflichtungen geprägt und im Mittelpunkt steht nicht selten die Frage: Wer holt welches Kind wo ab und bringt es wohin? Dabei bestimmen oft berufliche Belastungen und Verpflichtungen viele private zeitliche Abläufe und haben so einen starken Einfluss auf das Familienleben. Früher waren ein bis zwei gemeinsame Mahlzeiten in vielen Familien an der Tagesordnung. Beim Essen traf man zusammen, es gab die Gelegenheit zu reden, Pläne zu schmieden, Verabredungen zu treffen und sich über alles Mögliche auszutauschen.

Heute vermissen viele Menschen solche gemeinsamen Familienzeiten. So wünschen sich – nach einer Untersuchung des Familienministeriums – weit über 90 Prozent der Menschen, dass sie Beruf und Familie besser vereinbaren können.

Für das Familienleben ist es ganz wichtig, immer wieder einmal mit den Kindern zur Ruhe zu kommen. Sitzt man beispielsweise beim Abendessen gemütlich beisammen, kann man die Ereignisse des Tages besprechen und den hektischen Alltag ausklingen lassen. Ein Essen im Familienkreis dient ja schließlich nicht nur dazu, satt zu werden, sondern auch dazu, Spaß zu haben, sich auszutauschen und die Zeit zu genießen.

Trotz aller äußeren Belastungen durch Beruf und die verschiedensten Termine: Eine gute Planung der Mahlzeiten und ein Familienkalender, in dem die Verpflichtungen aller vermerkt sind, können zu mehr gemeinsamen Mahlzeiten und damit eben auch zu mehr Familienzeit beitragen.

Nehmen Sie sich vor, mehr Zeit zusammen zu verbringen. Machen Sie dies ausdrücklich zum Ziel. Beziehen Sie die Familienmitglieder nicht nur in die Organisation und Vorbereitung der Mahlzeiten ein, sondern auch in die Planung der freien Zeiten, beispielsweise am Wochenende.

Hier ein paar nützliche Tipps zur Planung der Familienzeit:

- Führen Sie einen Familienwochen- oder -monatsplan, in den alle Termine eingetragen werden. Legen Sie zusammen frühzeitig Zeiten fest, die für die Familie reserviert sind. Dies kann beispielsweise das Frühstück am Sonntagmorgen oder ein Kaffeetrinken am Samstagnachmittag sein. Wenn man die Termingestaltung der Familie nicht aktiv plant, reiht sich ganz schnell eine Verabredung, ein Besuch, ein Freizeittermin etc. an den anderen. Und schnell ist wieder eine Woche vorbei, ohne dass man wirklich einmal entspannt miteinander am Tisch gegessen hat.
- Stellen Sie die Mahlzeiten nicht als Pflichttermine dar, an die sich alle halten müssen. Betonen Sie vielmehr die für alle positiven Aspekte: die netten Gespräche, lustige Erlebnisse, das gemütliche Beisammensein, die gemeinsame Planung des nächsten Familienausflugs oder Urlaubs.
- Versuchen Sie feste Essenszeiten für die Familie zu gestalten. So kann jeder bei Verabredungen und Terminabsprachen darauf Rücksicht nehmen. Falls Familienmahlzeiten in der Woche nur selten oder gar nicht möglich sind, planen Sie wenigstens für die Wochenenden Mahlzeiten im Familienkreis.
- Binden Sie alle Familienmitglieder – auch die Kleinen – in die Zubereitung der Mahlzeiten ein. Dies vermittelt Kindern nicht nur Alltagskompetenzen. Sie verbringen so auch mehr Zeit miteinander und das Zusammengehörigkeitsgefühl wird gestärkt. So verdeutlichen Sie: Die gemeinsame Mahlzeit ist nicht Ihre „Dienstleistung“ für die Familie, sondern ein „Projekt“ aller Familienmitglieder.

	Donnerstag
ret	Leon erste Stunde frei
skolen	13.30 Anna abholen
Kletterhalle	14.00 Werkstatt/Winter
essen	16.30 Abendessen
Elternabend	20.00 P. Volleyball
	Samstag
Schule	10.00 Leon/Kletterhalle
schwimmen	12.00 Anna/Friseur
Werkst.gruppe	14.00 Backen mit Anna
F. Lisa/David	15.00 Familienkaffee

- Nehmen Sie sich für die Familienmahlzeiten nicht zu viel vor. Es geht ja nicht darum, kulinarische Höhepunkte zu setzen. Wichtiger ist das gemeinschaftliche Erleben. Dies kann möglicherweise bei einer schlichten Mahlzeit – ohne Stress – viel besser gelingen, als wenn Familienkoch oder -köchin angespannt bis zur letzten Minute am Herd um das Gelingen eines ausgefallenen Rezeptes bangen.
- Wenn abends alle unterwegs sind, kann ein gemeinsames Frühstück ein guter Start in den Tag sein. Es muss ja unter der Woche nicht immer das ausgedehnte Frühstück sein. Oftmals reichen schon zehn Minuten, um zusammen in den Tag zu starten. Und wenn die Zeit sehr knapp ist, kann man das Frühstück am Abend vorher weitgehend vorbereiten, indem man beispielsweise bereits den Tisch deckt, die Frühstücksboxen soweit wie möglich schon packt oder Obst und Rohkost bereits wäscht.



Viele Bedürfnisse unter einen Hut bringen

Nicht nur die vielen Programmpunkte im Terminkalender erschweren die Planung gemeinsamer Mahlzeiten. Unter der Woche spielt für viele Familienmitglieder die Verpflegung in der Kantine, in der Kindertagesstätte oder in der Schulmensa eine immer wichtigere Rolle. Und manche Erwachsene nutzen schnell die Zeit zwischen zwei Terminen für einen Snack an der Imbissbude. Wenn dann Kinder und Erwachsene am späten Nachmittag wieder zu Hause eintreffen, ist es in vielen Familien nicht ganz einfach, allen – beispielsweise mit einer gemeinsamen warmen Mahlzeit am Abend – gerecht zu werden. Die einen hatten tagsüber möglicherweise nur Brote und etwas Obst, vielleicht eine warme Kleinigkeit am Schulkiosk oder in der Firma, die anderen haben mit den Kolleginnen und Kollegen in der Kantine ausgiebig zu Mittag gegessen. Die einen müssen um 19.30 Uhr ins Bett – und mit allzu vollem Magen schläft sich bekanntlich schlecht. Die anderen wollen abends noch etwas Sport treiben – vielleicht eine Runde joggen oder ins Fitnessstudio – und möchten deshalb vorher nur eine Kleinigkeit zu sich nehmen.

Trotz dieser unterschiedlichen Voraussetzungen und Bedürfnisse – mit ein wenig Planung und Koordination können Sie in vielen Fällen eine Familienmahlzeit pro Tag organisieren. Und dank technischer Haushalts-hilfen wie Tiefkühlfach, Kühlschrank und Mikrowelle gibt es doch viele Möglichkeiten, den Bedürfnissen aller Familienmitglieder gerecht zu werden, ohne dass Sie noch stundenlang am Herd stehen müssen. Bieten Sie an solchen Tagen verschiedene Speisen zum Abendessen an: Kombinieren Sie Brote und einen leichten



Salat, beispielsweise mit einigen Stücken aufgebackener Pizza oder Lasagne aus der Tiefkühltruhe. So bleibt der Arbeitsaufwand überschaubar und alle können sich individuell bedienen. Falls am Abend noch Sport auf dem Programm steht, bietet sich ein kaltes Abendessen an – etwa ein Nudelsalat oder ein Tabouleh. Die Freizeitsportler können dann vor der Jogging-Runde eine Kleinigkeit zu sich nehmen und eine größere Portion nach dem Training essen.

Ab Seite 48 haben wir Rezepte für das Frühstück und Abendessen für Sie zusammengestellt, hier finden Sie bestimmt interessante Anregungen.

Warum gemeinsame Mahlzeiten so wichtig sind

Es ist kein Wunder, dass viele Familien großen Wert darauf legen, dass alle großen und kleinen Familienmitglieder regelmäßig am Tisch sitzen, um zusammen zu essen. Traditionell haben Mahlzeiten in allen Kulturen eine große Bedeutung. Sie sind ein unverzichtbarer und zentraler Bestandteil vieler gesellschaftlicher Veranstaltungen. Feste werden oft mit mehrgängigen Menüs gefeiert. Ob Taufe oder Hochzeit – Festessen spielen eine wichtige Rolle. Was wären Weihnachten oder Ostern ohne ein großes Menü mit Vor- und Nachspeise? Der Kindergeburtstag ohne einen Kuchen mit Kerzen? Auch wichtige Geschäftsabschlüsse und -besprechungen werden gerne mit einem gemütlichen und ausgiebigen Essen verbunden.

Wie bereits gesagt: Gemeinsame Mahlzeiten bedeuten eben wesentlich mehr als pure Nahrungsaufnahme. Sie fördern die Gemeinschaft und stärken das Zusammengehörigkeitsgefühl. Gerade innerhalb der Familie erfüllen sie darüber hinaus eine Vielzahl von weiteren Funktionen:

- Kinder lernen im vertrauten Familienkreis Tischsitten und -manieren. Mit zunehmendem Alter können sie üben, mit Messer und Gabel zu essen. Sie können sie darauf hinweisen, wenn sie zu große Portionen auf einmal in den Mund nehmen, wenn sie zu schnell und hastig essen, wenn die Hände ungewaschen sind usw. So bieten Ihnen die Mahlzeiten ganz nebenbei viele Gelegenheiten zur Ernährungsbildung.
- Kinder lernen sehr viel von Erwachsenen. Wenn die ganze Familie zu Tisch sitzt, schauen Ihre Kleinen genau hin: Wie und was essen die Großen? Welche Gewürze verwenden sie? Wie wird Fleisch geschnitten? Wie ein Brot belegt? Was macht man mit einer Serviette? Und und und.
- Beim gemeinsamen Essen können Kinder Neues kennenlernen. Bieten Sie hin und wieder Kleinigkeiten, die Ihre Kinder noch nicht kennen, zum Probieren an – beispielsweise ein Stück Kohlrabi, Oliven oder Fetakäse als Vorspeise. Erzählen Sie etwas über die Lebensmittel, etwa über die Herkunft aus fremden Ländern. So werden Kinder neugierig und sind eher bereit Unbekanntes auszuprobieren.
- Fordern Sie Ihre Kinder bei den Familienmahlzeiten auf, einmal neue Geschmacksrichtungen zu kombinieren – zum Beispiel süß mit sauer oder sauer mit salzig. Auch Gewürze und Kräuter sind spannend. So können Sie die Geschmacksbildung fördern.
- Kinder erfahren, dass die Familienrunde am Tisch eine hervorragende Gelegenheit ist, sich auszutauschen, von Sorgen und Nöten, schönen Erlebnissen und Erfolgen zu erzählen. Auf diese Weise lernen Kinder sich mitzuteilen und zu kommunizieren.
- Die Erfahrung, gemütlich an einem nett gedeckten Tisch zu sitzen, sich mit Menschen, die man mag, zu unterhalten, kann die Basis für ein starkes Familiengefühl sein.
- Und last not least: Gemeinsam schmeckt es einfach besser!



Tipp

„Meine Suppe ess' ich nicht!“

Gemeinsame Mahlzeiten sind wichtig. Das heißt aber nicht, dass sie unbedingt immer harmonisch ablaufen. Wenn alle zusammenkommen, herrscht nicht automatisch eitel Sonnenschein. Dann ist auch Zeit für Konflikte. Sie haben den Tisch gedeckt, freuen sich auf das gemeinsame Abendessen und dann das: „Bah, das schmeckt nicht!“ „Ich esse das nicht!“ Derartige Nörgeleien können für alle am Tisch zur Belastung werden. Oft verstecken sich dahinter ganz andere Motive wie etwa Machtkämpfe innerhalb der Familie. Hier ein paar Tipps, wie sich manche Nörgelei vermeiden lässt.

- Binden Sie Ihre Kinder möglichst häufig ein, wenn es sich um das Essen dreht. Dazu zählen die Planung der Mahlzeiten, das Einkaufen, Kochen und Tischdecken. Kinder, die mithelfen dürfen, nörgeln an ihrem eigenen Essen weniger herum.
- Jeder darf sich an der Planung von Mahlzeiten beteiligen. Dann sind für jeden ab und zu seine Lieblingspeisen dabei. Vermeiden Sie möglichst Speisen, von denen Sie genau wissen, dass Ihr Kind sie nicht mag.
- Stellen Sie beim Essen Regeln auf, zum Beispiel „Alles wird wenigstens einmal probiert“. Wenn es dann nicht schmeckt, muss es auch nicht gegessen werden. Aussagen wie „das schmeckt eklig“ haben am Tisch nichts zu suchen.
- Vermeiden Sie Naschen vor den Mahlzeiten und Essen zwischendurch. Das kann auch eine Ursache dafür sein, dass Kinder am Tisch keinen Hunger haben.
- Bauen Sie Rituale ein. Vielleicht hilft ein lustiger Tischspruch, die Stimmung zu heben?
- Tragen Sie keine Konflikte am Esstisch aus. Streit – auch zwischen den Eltern – kann den Kleinen schnell auf den „Magen schlagen“.
- Sie als Eltern müssen sich einig sein, sonst sind Machtkämpfe vorprogrammiert. Auch wenn es schwer fällt – lassen Sie sich nicht provozieren und bleiben Sie ruhig. Wenn Sie auf Nörgeleien sofort reagieren, hat das Kind oft schon sein Ziel erreicht.

So bildet sich Ernährungsverhalten

Viele Kinder essen heute zu viel, zu süß und zu fett. Softdrinks, Fast Food und süße Snacks sind überall zu haben und stellen eine große Versuchung dar. Gleichzeitig bewegen sich viele Kinder und Jugendliche immer weniger. In vielen Familien verbringen die Kinder einen großen Teil ihrer Freizeit vor dem Fernseher oder dem Computer. Die Folgen von Bewegungsmangel sind aber nicht nur Einschränkungen in der Beweglichkeit und Haltungsschäden. Er kann auch zusammen mit einer zu energiereichen Ernährung zu Übergewicht führen. Eine ausgewogene Ernährung spielt deshalb schon bei kleinen Kindern eine wichtige Rolle.

Geschmack lernt man in der Familie

Bereits in der Schwangerschaft prägt die Ernährung der Mutter das spätere Essverhalten ihres Kindes. Viele Kinder werden im ersten Lebensjahr gestillt und dann langsam an Beikost gewöhnt.

Spätestens ab dem ersten Lebensjahr kann der Nachwuchs an den gemeinsamen Mahlzeiten der Familie teilnehmen. Viele Kinder warten dann sogar schon sehnsüchtig darauf. Natürlich sollte man darauf achten, den Kindern nicht zu salzige oder stark gewürzte Speisen anzubieten. Auch kleine Stücke, wie zum Beispiel gehackte Nüsse, sind nicht geeignet.

Kinder brauchen von klein auf eine ausgewogene Ernährung – nicht nur, um sich optimal zu entwickeln. Mit der Ernährung in den ersten Lebensjahren wird auch der



Grundstein für das spätere Ernährungsverhalten gelegt. Kinder gewöhnen sich schon früh an verschiedene Geschmacksrichtungen und lernen, sauer von süß und salzig von bitter zu unterscheiden.

Da die Grundmuster des Ernährungsverhaltens bereits im Kleinkindalter bestimmt werden, sollten Kinder so früh wie möglich an eine „gesunde Ernährung“ herangeführt werden. Denn: Gewohnheiten aus der Kindheit bleiben meist ein Leben lang bestehen – sowohl im positiven wie auch im negativen Sinne! Kinder, für die „Obst essen“ selbstverständlich ist, werden dies später eher tun als Kinder, die nie einen Apfel oder eine Birne gegessen haben.

Schritt für Schritt zu Tischmanieren

Kinder übernehmen auch die Tischmanieren und das Essverhalten ihrer Eltern. Natürlich können Kinder im Alter von einem Jahr die Tischsitten noch nicht perfekt beherrschen, aber sie lernen beim Essen kontinuierlich dazu. Das Spielen mit dem Essen – der Brokkoli wird zum Baum und das Putensteak zum Dinosaurier – ge-

hört dabei mit zur normalen Entwicklung Ihres Kindes. Ermuntern Sie daher Ihr Kind, möglichst selbstständig zu essen. Setzen Sie Ihre Kinder aber nicht unter Druck, falls das „Alleine-essen“ noch nicht so gut klappt wie erwünscht. Denn auch Kinder lernen aus ihren Fehlern. So können kleine Kinder beispielsweise Fleisch nicht

selbst schneiden, dazu brauchen sie noch Hilfe. Aber je weniger Sie Ihren Kindern abnehmen, desto schneller lernen diese dazu. Im fortgeschrittenen Kindergartenalter sollten Kinder dann mit Messer und Gabel umgehen und sich auch selbst ein Brot schmieren können.

Übrigens: In der Kindertagesstätte würden viele Eltern große Augen machen, was ihre Sprösslinge dort schon alles alleine schaffen. Hier werden die Kinder meist früh angeleitet, möglichst viel alleine auszuprobieren – mit Erfolg! Wenn die Kinder die Kita besuchen, kommen für viele Eltern oft auch ganz neue Themen auf den Tisch, denn der Einfluss der Altersgenossen auf das eigene Kind wird sofort spürbar. Viele Kinder essen in der Gruppe fast alles – von der Bohnensuppe bis zum Kürbis-

Tipp

Eltern sind Vorbilder

Eltern sind die wichtigsten Vorbilder ihrer Kinder. Auch beim Essen ist das so. Kinder lernen vor allem dadurch, dass sie das Verhalten ihrer Umgebung nachahmen. Deshalb ist es auch so wichtig, dass Sie sich als Eltern genügend Zeit nehmen, um mit Ihren Kindern zu kochen und in Ruhe zu essen.

- Vor allem kleine Kinder ahmen gerne das nach, was ihnen vorgelebt wird. Sind beispielsweise Gemüse, Salate und Vollkornprodukte Bestandteile des täglichen Essens, wird dies für Kinder nach und nach selbstverständlich. Auch wenn sie phasenweise alles ablehnen, was nach Gemüse schmeckt, riecht oder aussieht.
- Es ist sicher sinnvoll, regelmäßig das eigene Verhalten zu hinterfragen: Lese ich selbst am Frühstück die Zeitung und verlange von den Kindern, ihre Malbücher zu verbannen? Essen wir an einem chaotischen und nicht aufgeräumten Tisch oder ist der Tisch ansprechend und für die Kinder vielleicht mit Kinderbesteck und -geschirr gedeckt? Sind während des Essens der Fernseher oder das Radio ausgeschaltet? Kinder nehmen solche Dinge sehr sensibel wahr.
- Und: Wenn wir selbst am Essen Spaß haben, gemeinsam mit unseren Kindern die Vielfalt der Lebensmittel entdecken, zusammen kochen und genießen, ist damit schon der wichtigste Baustein für die Entwicklung unserer Kinder gelegt.



gemüse – Dinge, die sie zu Hause vielleicht nie anrühren würden. Hier wird das Gruppenverhalten deutlich, das sich später in der Schule weiter verstärken wird. Umgekehrt gilt aber auch, dass manche Eltern mit dem Eintritt ihres Kindes in die Kita gerne die Verantwortung für eine ausgewogene Ernährung aus der Hand geben – nach dem Motto „ich kann das Essen in der Kita eh nicht beeinflussen“. Kinder essen in der Kita auch mal Kuchen, Weißbrot oder Süßigkeiten. Das ist aber kein Grund, ab jetzt nicht mehr auf die Ernährung zu achten.

Tipp

Das sollten Sie vermeiden

- Setzen Sie Essen nie als Trost, Strafe oder Belohnung ein. Ein aufgeschlagenes Knie heilt auch mit Bonbons und Schokolade nicht besser. Und bestrafen Sie nie mit dem Entzug von Essen. Essen und Trinken sind keine Erziehungsmittel. Werden sie als Belohnung, als Strafe oder auch zur Beruhigung eingesetzt, kann das ungünstige Essgewohnheiten fördern.
- Stellen Sie das Essen selbstverständlich auf den Tisch und diskutieren Sie nicht schon vor dem Essen darüber, was dem Kind vielleicht schmecken könnte oder nicht.
- Üben Sie keinen Zwang aus. Wenn Kinder keinen Hunger haben oder aus anderen Gründen nicht essen wollen, regelt sich das bei der nächsten Mahlzeit meist von alleine.
- Verleiten Sie Kinder nicht dazu, öfter zwischendurch zu essen. Dann fehlt der richtige Appetit bei den Mahlzeiten.



Speiseplan	
Montag	<i>Nudeln mit Möhregemüse und Rindergulasch in Paprika-Rahmsauce</i>
Dienstag	<i>Reis mit Putengyros und Gurkensalat</i>
Mittwoch	<i>Hähnchensuppe mit Toasts und Dessert</i>
Donnerstag	<i>Kroketten mit panierten Putenschnitzeln und Blattsalat</i>
Freitag	<i>Kartoffelrostis mit Fischnuggets und Spinat</i>

Im Gegenteil: Eine vernünftige Ergänzung von Kita- oder Schulessen trägt zu einer ausgewogenen Ernährung bei. Eine enge Zusammenarbeit zwischen Eltern und Erziehern ist sinnvoll. So kann zum Beispiel der Aushang des Speiseplans in der Kita oder Schule die Wahl des Speisenangebotes zu Hause erleichtern.



Essverhalten positiv beeinflussen

Das Essverhalten Ihrer Kinder wird durch viele verschiedene Faktoren mitbestimmt. Kinder benutzen beim Essen intensiv all ihre Sinne. Bieten Sie ihnen deshalb eine Vielfalt an Geruch, Geschmack, Konsistenz, Aussehen und Hörerlebnissen (z. B. knackiges Gemüse wie etwa Paprika, Möhren, Kohlrabi). Geschmack und Atmosphäre werden lebenslang in Verbindung mit den Gerüchen der Speisen gespeichert und sind von großer Bedeutung für das weitere Essverhalten. Sorgen Sie für eine angenehme Atmosphäre, indem Sie den Tisch schön decken und das Essen dekorativ anrichten. Denn nicht nur für Erwachsene gilt: Das Auge isst mit. Zeigen Sie, dass Essen Spaß und Genuss bedeutet.

Hier weitere Tipps, wie Sie die Mahlzeiten für Ihre Kinder attraktiver machen:

- Dekorieren Sie die Speisen mit frischen Kräutern. Ergänzen Sie „farbloses“ Essen wie etwa Kartoffelbrei mit Blumenkohl mit klein geschnittener roter Paprika/ Möhren oder Petersilie. Denken Sie auch an eine hübsche Tischdekoration – frische Blumen oder lustige Servietten erfreuen auch Kinder. Wenn das Kuschel-



tier unbedingt mit am Tisch sitzen muss, schaffen Sie einen Platz dafür, zum Beispiel im Hochstuhl. Dann ist das Kuscheltier dabei, stört aber nicht beim Essen.

- Ermuntern Sie Ihr Kind, auch mal etwas Neues zu probieren. Hier ist Geduld gefragt. Oftmals werden unbekannte Speisen zunächst abgelehnt. Je häufiger Sie die Speisen anbieten, desto eher nimmt das Kind sie an. Bieten Sie Ihrem Kind beispielsweise mal schwarze und grüne Oliven an und lassen Sie es den Unterschied schmecken. Auch wenn das Kind die Oliven nicht mag, kann es mitreden, wenn darüber gesprochen wird. Und beim nächsten Mal schmecken die Oliven vielleicht sogar.
- Essen sollte nicht mit Zwang verbunden sein. Kinder sollten selbst entscheiden, ob und wie viel sie essen möchten. Der Teller muss nicht mehr leer gegessen werden. Kinder sollten frühzeitig lernen selbst zu portionieren. Nicht jedes Kind isst jeden Tag die gleiche Menge. Diese können von Tag zu Tag schwanken. Sparen Sie sich Überredungskünste. Vertrauen Sie lieber Ihrem Kind und seinem natürlichen Sättigungsmechanismus.
- Fördern Sie die Selbständigkeit Ihrer Kinder, auch wenn das viel Geduld erfordert. Diese Phase ist für eine gesunde Entwicklung und das Erlernen eines richtigen Essverhaltens sehr wichtig. Im Kindergartenalter fangen Kinder oft von selbst an, mitzuhelfen und den Tisch zu decken. Nehmen Sie diese Hilfe an, auch wenn es länger dauert!
- Kinder brauchen keine Extra-Lebensmittel. Sie können an der ganz normalen Familienmahlzeit teilnehmen. Wenn Sie Ihre Kinder in die Speisenplanung einbeziehen, stellen Sie sicher, dass die Vorlieben aller Familienmitglieder berücksichtigt werden.

- Kinder dürfen beim Essen auch trinken. Allerdings sollten sie nicht direkt vor dem Essen eine große Menge trinken, da sie sonst schon satt sind. Dies ist auch der Grund, warum jahrelang Getränke zu den Mahlzeiten „verboten“ waren. Heutzutage sollte das Trinken beim Essen aber erlaubt sein, denn viele Kinder trinken insgesamt eher wenig. Als Getränke eignen sich am besten Wasser oder stark verdünnte Saftschorle oder ungesüßter Tee. Milch und Limonaden sind als Durstlöscher ungeeignet.
- Achten Sie darauf, dass die Kinder nicht zu viel Süßes essen und trinken. Naschen vor dem Essen sollte ebenso tabu sein wie das dauernde „Snacken“ zwischendurch.

Info

Das mögen Kinder

- Kinder essen, was ihnen schmeckt. Vor allem lieben Kinder Süßes. Diese Vorliebe ist angeboren, damit Babys Appetit auf die leicht süßliche Muttermilch haben. Dagegen lehnen Kinder bittere Lebensmittel, wie Chicorée oder Radicchio, meist ab. Auch dies ist genetisch bedingt. Giftige Pflanzen schmecken oft bitter und damit weist dieser Geschmack auf eine mögliche Gefahr hin.
- Kinder benutzen alle ihre Sinne, auch beim Essen. Daher spielen sie oftmals mit dem Essen und fassen es gerne mit den Händen an. Kinder lieben auch das Knacken von Äpfeln oder rohen Karotten. Daher mögen viele Kinder lieber rohes als gekochtes Gemüse!
- Kinder lieben Farben. Teller mit zwei bis drei farblich verschiedenen Gerichten (orangefarbene Karotten, grüne Erbsen und weißer Reis) oder ein buntes Getränk (z. B. Mineralwasser mit einem Schuss rotem Traubensaft) verlocken zum genussvollen Essen und Trinken.
- Kinder sind neugierig. Bieten Sie immer mal wieder etwas Neues an und lassen Sie Ihre Kinder probieren.
- Kinder entwickeln sich ständig weiter. Wenn sie einmal eine bestimmte Speise ablehnen, kann das ein paar Wochen später ganz anders aussehen und etwas zuvor Abgelehntes wird zum Leibgericht. Auch die Umgebung – Kita, Schule und Freunde – beeinflusst das Essverhalten der Kinder maßgeblich. Müssen Sie sich auch oft anhören, dass das Essen in der Kita viel besser geschmeckt hat als zuhause? Oder, dass die Pfannkuchen bei der Nachbarin überhaupt nicht schmecken? Das ist normal und sollte nicht zu langen Diskussionen führen.
- Wenn Kinder selbst kochen oder bei den Vorbereitungen helfen dürfen, ist ihre Bereitschaft oft wesentlich größer, sich auf Neues und Unbekanntes oder sonst oft Abgelehntes einzulassen. Dann wird auf einmal sogar der selbst gemachte Möhren- oder Gurkensalat zu einer Delikatesse, die natürlich auch von den Eltern gebührend gelobt werden sollte.



Rezeptideen für Frühstück und Abendessen



Unter der Woche fällt in vielen Familien das gemeinsame Mittagessen aus. Die berufstätigen Erwachsenen essen in der Kantine, die Kinder in der Kita oder in der Schulmensa.

Wir stellen Ihnen auf den folgenden Seiten Rezepte und Ideen für Gerichte vor, mit denen Sie morgens und abends rund um die Außer-Haus-Verpflegung Ihrer Familie für eine ausgewogene Ernährung sorgen können. Wenn Sie sich vorab erkundigen, was in der Betriebskantine oder in der Schulmensa auf dem Speisenplan steht, finden Sie hier bestimmte Ideen, die sich gut mit

den Mittagsgerichten kombinieren lassen. Kommt dort ein deftiges Fleischgericht auf den Tisch, so bereiten Sie abends etwas Leichtes zu – beispielsweise Pellkartoffeln mit Kräuterquark und Bohnensalat. Gibt es mittags einen Salatteller mit einem Brötchen, so darf es am Abend auch eine leckere Lasagne sein.

Noch zwei Hinweise zu den Rezepten:

Alle Rezepte sind für 2 Erwachsene und 2 Kinder kalkuliert. Wird Salz zum Würzen eingesetzt, so handelt es sich immer um Jodsalz mit Flourid.

Ein guter Start in den Tag

Energiebrötchen

Zubereitung

Die Vollkornbrötchen aufschneiden. Die Hälften mit dem Quark bestreichen, etwas Honig darauf träufeln. Die Bananen in Scheiben schneiden und auf die Brötchenhälften legen.



Zutaten

Für 4 Personen:

- 5 Vollkornbrötchen
- 500 g Magerquark
- 5 TL Honig
- 5 Bananen

Nährwerte pro Portion	Kinder	Erwachsene
Energie kJ (kcal)	1524 (364)	2286 (546)
Fett (g)	1	2
Kohlenhydrate (g)	67	101
Protein (g)	20	30

Powerfrühstück

Zubereitung

Das Obst in kleine Stücke teilen oder schneiden, mit den Haferflocken und Nüssen vermischen. Dazu schmecken Vollkornbrotsscheiben mit Butter und Käse.



Zutaten

Für 4 Personen:

- 6 Stück Obst zum Beispiel:
Mandarinen, Bananen, Birnen
- 50 g Haferflocken
- 75 g Nüsse
- 5 Scheiben Vollkornbrot
- 5 TL Butter
- 5 Scheiben Schnittkäse à 30 g
(30 % Fett i. Tr.)

Nährwerte pro Portion	Kinder	Erwachsene
Energie kJ (kcal)	1674 (400)	2512 (600)
Fett (g)	18	27
Kohlenhydrate (g)	42	63
Protein (g)	16	24

Käsesandwich

Zubereitung

Die Vollkornbrotsscheiben mit Butter bestreichen. Mit Käse, Salatblättern und Gurkenscheiben belegen. Eine Scheibe Brot obenauf legen und als Sandwich verzehren.

Tipp: Statt Butter können Sie auch Salatcreme, Senf oder Kräuterfrischkäse verwenden.

Zutaten

Für 4 Personen:

- 6 Scheiben Vollkornbrot
- 6 TL Butter
- 6 Scheiben Schnittkäse à 30 g
(30 % Fett i. Tr.)
- 1 Eisbergsalat
- 1 Gurke

Nährwerte pro Portion	Kinder	Erwachsene
Energie kJ (kcal)	1001 (239)	1834 (438)
Fett (g)	11	21
Kohlenhydrate (g)	20	37
Protein (g)	13	24



Apfel-Nuss-Müsli

Zubereitung

Die Äpfel waschen, das Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Mit Haferflocken, den gehackten Nüssen und der Milch mischen.

Zutaten

Für 4 Personen:

- 5 Äpfel
- 250 g Haferflocken
- 75 g Nüsse, gehackt
- 500 ml Milch (1,5 % Fett)

Nährwerte pro Portion	Kinder	Erwachsene
Energie kJ (kcal)	1599 (382)	2399 (573)
Fett (g)	13	20
Kohlenhydrate (g)	52	78
Protein (g)	14	21

Erdbeer-Bananen-Shake und Schinkenbrot

Zubereitung

Die Erdbeeren pürieren und die Banane zerdrücken. Beides mit Milch, Joghurt und dem Honig vermischen. Dazu essen Kinder 1 Scheibe und die Erwachsenen 1 ½ Scheiben Vollkornbrot mit Butter und Schinken.

Tipp: Statt des Honigs können Sie auch Zucker oder Agavendicksaft zum Süßen verwenden.

Zutaten

Für 4 Personen:

- 500 g Erdbeeren
- 2 Bananen
- 625 ml Milch (1,5 % Fett)
- 250 g Joghurt, fettarm
- 5 TL Honig
- 5 Scheiben Vollkornbrot
- 5 Scheiben gekochter Schinken
- 5 TL Butter

Nährwerte pro Portion	Kinder	Erwachsene
Energie kJ (kcal)	1540 (368)	2311 (552)
Fett (g)	10	14
Kohlenhydrate (g)	49	73
Protein (g)	19	29



Knusperfrühstück

Zubereitung

Die Birnen waschen und achteln. Die Cornflakes mit den Haferflocken, den Birnen und der Milch vermischen. Die Kiwis in Scheiben schneiden und dazu essen.



Zutaten

Für 4 Personen:

- 5 Birnen
- 50 g Cornflakes
- 200 g Haferflocken
- 500 ml Milch (1,5 % Fett)
- 5 Kiwis

Nährwerte pro Portion	Kinder	Erwachsene
Energie kJ (kcal)	1595 (381)	2394 (572)
Fett (g)	6	9
Kohlenhydrate (g)	69	103
Protein (g)	11	17

Vollkornbrötchen mit Schinken

Zubereitung

Die Vollkornbrötchen halbieren und mit Salatcreme bestreichen. Darauf den Schinken und die Salatblätter geben.

Tipp: Sie können statt Salatcreme auch etwas Senf oder Tomatenmark auf die Brötchen streichen.

Zutaten

Für 4 Personen:

- 5 Vollkornbrötchen
- 125 g Salatcreme (25 % Fett)
- 10 Scheiben roher Schinken
- 1 Kopfsalat

Nährwerte pro Portion	Kinder	Erwachsene
Energie kJ (kcal)	1189 (284)	1783 (426)
Fett (g)	11	16
Kohlenhydrate (g)	29	43
Protein (g)	18	27

Frischkäsebröte mit Kräutern und Paprika

Zubereitung

Vollkornbröte mit Frischkäse bestreichen, die Kräuter darüber streuen. Die Gemüsepaprika in schmale Streifen schneiden und dazu essen.

Tipp: Sie können die Paprika auch in kleine Würfel schneiden und unter den Frischkäse rühren.

Zutaten

Für 4 Personen:

- 8 Scheiben Vollkornbrot
- 8 EL Frischkäse, Rahmstufe
- 5 rote Gemüsepaprika
- 5 TL Kräuter

Nährwerte pro Portion	Kinder	Erwachsene
Energie kJ (kcal)	702 (168)	1411 (337)
Fett (g)	6	11
Kohlenhydrate (g)	22	45
Protein (g)	7	13





Laugenstange mit Butter und Schnittlauch

Zubereitung

Die Laugenstangen in zwei Hälften schneiden. Die Hälften mit Butter bestreichen und Schnittlauch darüber streuen. Die Weintrauben dazu essen.

Zutaten

Für 4 Personen:

- 3 Laugenstangen
- 10 TL Butter
- ½ Bund Schnittlauch
- 1 kg Weintrauben

Nährwerte pro Portion	Kinder	Erwachsene
Energie kJ (kcal)	1616 (386)	2424 (579)
Fett (g)	10	15
Kohlenhydrate (g)	66	98
Protein (g)	6	9

Vollkornbrote mit Thunfischcreme

Zubereitung

Tomaten und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Thunfisch in ein Sieb geben und die Flüssigkeit abtropfen lassen. Die Zwiebeln und die Hälfte der Tomaten mit der Salatcreme und dem Thunfisch mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Creme auf die Brotscheiben streichen und die restlichen Tomaten darauf legen.

Zutaten

Für 4 Personen:

- 5 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Dose Thunfisch in Wasser (Fischeinwaage 150 g)
- 5 Scheiben Vollkornbrot
- 125 g Salatcreme (25 % Fett)
- Salz, Pfeffer

Nährwerte pro Portion	Kinder	Erwachsene
Energie kJ (kcal)	967 (231)	1453 (347)
Fett (g)	11	17
Kohlenhydrate (g)	22	33
Protein (g)	10	15

Wenn die Küche abends kalt bleibt ...



Lachsbrot mit Möhrensalat

Zubereitung

Möhrensalat: Die Möhren waschen, schälen und fein raspeln. Zitronensaft, Honig, Öl und Gewürze zu einer Marinade verrühren und mit den Möhren vermengen. Gehackte Petersilie und Sonnenblumenkerne über den Salat streuen.

Lachsbrot: Pumpernickel mit Frischkäse bestreichen und mit dem Räucherlachs belegen.

Tipp: Das Rezept können Sie statt mit Lachs auch mit Forellenfilets und Meerrettich variieren. Anstelle von Petersilie können Sie auch mit Koriander würzen.

Zutaten

Für 4 Personen:

- 750 g Möhren
- 6 TL Zitronensaft
- 2 TL Honig
- 2 EL Rapsöl
- 3 EL Sonnenblumenkerne
- 5 Scheiben Pumpernickel
- 50 g Frischkäse (40 % Fett i. Tr.)
- 150 g Lachs, geräuchert
- Petersilie, Salz, Pfeffer

Nährwerte pro Portion	Kinder	Erwachsene
Energie kJ (kcal)	1080 (258)	1620 (387)
Fett (g)	14	21
Kohlenhydrate (g)	19	29
Protein (g)	13	19

Gemüsesticks mit Kräuterquark

Zubereitung

Fetakäse zerbröseln, Magerquark und Milch dazugeben und mit einem Pürierstab mixen. Zerdrückte Knoblauchzehe und klein geschnittene Lauchzwiebeln unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Gemüse in kleine Sticks schneiden und als Rohkost in den Quark dippen. Vollkornbrot mit Frischkäse bestreichen und dazu essen.

Tipp: Wer keinen Knoblauch mag, kann den Dipp auch stattdessen mit Schnittlauch zubereiten.



Zutaten

Für 4 Personen:

- 200 g Fetakäse
- 500 g Magerquark
- 2 EL Milch (1,5 % Fett)
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Paprikaschoten (rot, gelb)
- 500 g Möhren
- 150 g Kohlrabi
- 150 g Staudensellerie
- 5 Scheiben Vollkornbrot
- 100 g Frischkäse (40 % Fett i. Tr.)
- Knoblauch, Kräuter,
Salz, Pfeffer

Nährwerte pro Portion	Kinder	Erwachsene
Energie kJ (kcal)	1398 (334)	2097 (501)
Fett (g)	11	16
Kohlenhydrate (g)	29	44
Protein (g)	28	42

Zutaten

Für 4 Personen:

- 1 Salatgurke
- 4 EL Rapsöl
- 2 EL Essig
- 1 Zwiebel
- 300 g Champignons (frisch oder TK)
- 6 Eier
- 50 ml Milch (1,5 % Fett)
- 3 Tomaten
- 5 Scheiben Vollkornbrot
- Petersilie und Dill
- Salz, Pfeffer

Nährwerte pro Portion	Kinder	Erwachsene
Energie kJ (kcal)	1252 (299)	1875 (448)
Fett (g)	19	28
Kohlenhydrate (g)	18	27
Protein (g)	14	21

Rührei mit Gurkensalat

Zubereitung

Gurkensalat: Die Gurke schälen und in Scheiben hobeln. Aus Öl, Essig, Salz und Pfeffer eine Marinade zubereiten und über die Gurkenscheiben geben. Mit klein gehackter Petersilie und Dill würzen.

Rührei: Zwiebel und Pilze klein schneiden, in etwas Öl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Eier, Milch, Salz und Pfeffer verrühren. Die Tomaten in Scheiben schneiden und zusammen mit der Eimasse zu den Pilzen in die Pfanne geben. Kurz stocken lassen. Kräuter je nach Geschmack dazugeben. Mit Vollkornbrot und Gurkensalat servieren.





Gazpacho – kalte Gemüsesuppe aus Spanien

Zubereitung

Die Rinde des Weißbrots entfernen. Weißbrot zerpfücken und zusammen mit dem klein gehackten Gemüse (Tomaten, Gurke, Paprikaschote, Minze, Knoblauch), Essig, Tomatenmark und Öl in eine Schüssel geben. Zugedeckt etwa 20 Minuten ziehen lassen. Im Mixer oder mit dem Pürierstab alles zu einer cremigen Masse mixen. Nach Geschmack salzen und pfeffern. Suppe mit (Eis-)Wasser so verdünnen, dass sie die gewünschte Konsistenz hat. Mindestens eine Stunde kalt stellen und durchziehen lassen. Dazu Brot mit Kräuterquark essen.

Tipp: Manche Kinder mögen keinen intensiven Knoblauchgeschmack. Für sie kann dann etwas weniger Knoblauch verwendet oder ganz darauf verzichtet werden.

Die Suppe lässt sich auch gut einen Tag vorher zubereiten!

Zutaten

Für 4 Personen:

- 3 Scheiben Weißbrot
- 8 Tomaten
- 1 Gurke
- 1 Paprikaschote (grün)
- Minze, Knoblauch
- Salz, Pfeffer
- 3 EL Rotweinessig
- 2 EL Tomatenmark
- 3 EL Rapsöl
- 1 Glas (Eis-)Wasser
- 5 Scheiben Vollkornbrot
- 150 g Kräuterquark
(40 % Fett i. Tr.)

Nährwerte pro Portion	Kinder	Erwachsene
Energie kJ (kcal)	1189 (284)	1783 (426)
Fett (g)	10	15
Kohlenhydrate (g)	38	57
Protein (g)	9	13



Italienisches Sandwich „Caprese“

Zubereitung

Brötchenhälften jeweils mit ½ TL Butter bestreichen. Mozzarella und Tomaten in Scheiben schneiden und zusammen mit ein paar Basilikum-Blättern auflegen. Etwas Balsamico-Essig darüber träufeln, nach Wunsch mit Salz und Pfeffer bestreuen. Für Erwachsene sind 1,5 Brötchen, für Kinder je 1 Brötchen vorgesehen.

Zutaten

Für 4 Personen:

- 5 Baguettebrötchen
- 25 g Butter
- 250 g Mozzarella
- 5 Tomaten
- 5 TL Balsamico-Essig
- Basilikum, Jodsalz, Pfeffer

Nährwerte pro Portion	Kinder	Erwachsene
Energie kJ (kcal)	1360 (325)	2043 (488)
Fett (g)	15	23
Kohlenhydrate (g)	32	48
Protein (g)	15	22



Griechischer Salat

Zubereitung

Kopfsalat waschen und zerpflücken. Tomaten und Paprika waschen, klein schneiden. Die Gurke schälen und würfeln. Zwiebeln pellen und in Ringe schneiden. Den Fetakäse ebenfalls würfeln und mit den anderen Zutaten vermischen.

Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Oregano zu einer Marinade verrühren und über den Salat geben.

Das Fladenbrot dazu essen.

Tipp: Grüne Oliven enthalten weniger Fett als schwarze Oliven. Sie können den Salat aber mit schwarzen Oliven zubereiten und die Olivenmenge etwas reduzieren.

Zutaten

Für 4 Personen:

- 1 kleiner Kopfsalat
- 2 große Fleischtomaten
- 2 Paprikaschoten
- 1 Salatgurke
- 2 Zwiebeln
- 200 g Fetakäse
- 50 g grüne Oliven
- 2 EL Essig
- 3 EL Rapsöl
- 1 Fladenbrot
- Oregano, Salz, Pfeffer

Nährwerte pro Portion	Kinder	Erwachsene
Energie kJ (kcal)	1645 (393)	2470 (590)
Fett (g)	18	27
Kohlenhydrate (g)	41	63
Protein (g)	15	22

Fladenbrot mit Hummus

Zubereitung

Hummus: Kichererbsen, Zitronensaft, Rapsöl, gehackten Knoblauch, Wasser und Salz in den Mixer geben und zu einer glatten Mischung (Hummus) verarbeiten. Mit Paprika bestreuen.

Fladenbrote so aufschneiden, dass eine Tasche entsteht. Von innen mit dem Hummus bestreichen. Eisbergsalat waschen und in feine Streifen schneiden. Avocado schälen, in Scheiben schneiden und mit Zitrone beträufeln.

Zusammen mit dem Salat und den in Scheiben geschnittenen Tomaten in die Fladenbrottasche geben.

Zutaten

Für 4 Personen:

- 250 g Kichererbsen aus der Dose, (Abtropfgewicht)
- 4 EL Zitronensaft
- 5 EL Rapsöl
- 2 EL Wasser
- 250 g Fladenbrot
- 1 Avocado
- 1 Zitrone
- ½ Eisbergsalat
- 2 Tomaten
- Knoblauch
- Salz, Paprikapulver

Nährwerte pro Portion	Kinder	Erwachsene
Energie kJ (kcal)	1344 (321)	2018 (482)
Fett (g)	19	28
Kohlenhydrate (g)	31	47
Protein (g)	6	8

Bunter Nudelsalat

Zubereitung

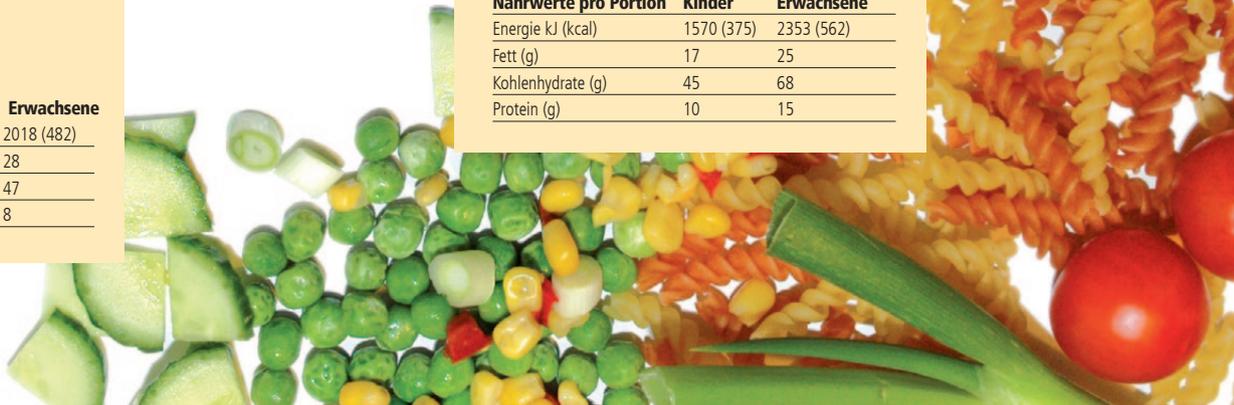
Nudeln kochen. Geputzte Lauchzwiebeln klein schneiden, die Tomaten waschen und achteln. Die Gurke schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Erbsen kurz im Nudelwasser mitgaren, Mais abtropfen lassen und alles mischen. Eine Marinade aus Essig, Öl, Senf, Pfeffer, Salz und Dill herstellen und dazu geben. Gemüsebrühe hinzufügen und Salat etwas durchziehen lassen.

Zutaten

Für 4 Personen:

- 250 g Vollkornnudeln (roh)
- 2 Lauchzwiebeln
- 3 Tomaten
- 1 Salatgurke
- 250 g grüne Erbsen, tiefgefroren
- 1 Dose Mais
- 6 EL Rapsöl
- 3 EL Essig
- 1 TL Senf
- 75 ml Gemüsebrühe (etwa ½ Tasse)
- Dill, Pfeffer, Salz

Nährwerte pro Portion	Kinder	Erwachsene
Energie kJ (kcal)	1570 (375)	2353 (562)
Fett (g)	17	25
Kohlenhydrate (g)	45	68
Protein (g)	10	15



Tabouleh – Libanesischer Salat mit Bulgur

Zubereitung

Bulgur nach Packungsanweisung garen und abkühlen lassen. Tomaten und Lauchzwiebeln klein schneiden. Aus Zitronensaft, Öl, Pfeffer und Salz eine Marinade herstellen und mit dem Bulgur vermischen. Mit gehackter Petersilie und Minze bestreuen.

Dazu schmecken Brote mit Frischkäse.

Zutaten

Für 4 Personen:

- 250 g Bulgur, geschrotet
- 500 ml Wasser
- 2 Tomaten
- 4 Lauchzwiebeln
- 3 TL Zitronensaft
- 2 EL Rapsöl
- 5 Scheiben Vollkornbrot
- 5 EL Frischkäse, Rahmstufe (50 % Fett i. Tr.)
- Petersilie und Minze, Salz, Pfeffer

Nährwerte pro Portion	Kinder	Erwachsene
Energie kJ (kcal)	1649 (394)	2474 (591)
Fett (g)	14	20
Kohlenhydrate (g)	54	80
Protein (g)	13	20



Vom Herd und aus dem Backofen ...



Überbackener Seelachs mit Spinat

Zubereitung

Die Seelachsfilets antauen lassen, mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Zwiebel und Knoblauch pellen, klein hacken und in Öl glasig dünsten. Den Spinat und etwas Wasser dazu geben und erhitzen. Spinatmischung mit Salz und Pfeffer würzen und in eine gefettete Auflaufform geben. Eier, Käse, Milch mit Muskat, Salz und Pfeffer verrühren.

Die Fischfilets auf die Spinatmischung geben und die Eier-Käse-Masse darüber verteilen. Im Ofen auf der unteren Schiene 30 Minuten überbacken. In der Zwischenzeit die Kartoffeln kochen, pellen und zum Fisch servieren.

Tipp: Statt Seelachs können Sie auch Lachs verwenden. Wenn Sie noch Kartoffeln vom Vortag übrig haben, können Sie diese ebenfalls in die Auflaufform schichten und gemeinsam im Backofen erhitzen.

Zutaten

Für 4 Personen:

- 400 g Seelachsfilets (TK)
- 600 g Blattspinat (TK)
- 750 g Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 Eier
- 150 ml Milch (1,5 % Fett)
- 100 g geriebener Käse (45 % Fett i. Tr.)
- 2 EL Rapsöl
- Knoblauch
- etwas Zitronensaft
- Muskat, Salz, Pfeffer

Nährwerte pro Portion	Kinder	Erwachsene
Energie kJ (kcal)	1507 (360)	2260 (540)
Fett (g)	14	21
Kohlenhydrate (g)	26	40
Protein (g)	30	44

Überbackener Vollkorntoast

Zubereitung

Die Toastbrotsscheiben jeweils mit einer Scheibe Putenbrust, einer halben Mandarine und einer Scheibe Käse belegen. Nach Belieben mit etwas Curry würzen und bei 200 °C im Ofen kurz überbacken, bis der Käse geschmolzen ist.

Zutaten

Für 4 Personen:

- 10 Scheiben Vollkorntoast
- 10 Scheiben Putenbrust, gegart
- 1 kleine Dose Mandarinen
- 10 Scheiben Schnittkäse à 30 g (30 % Fett i. Tr.)
- Curry

Nährwerte pro Portion	Kinder	Erwachsene
Energie kJ (kcal)	1599 (382)	2399 (573)
Fett (g)	13	19
Kohlenhydrate (g)	30	45
Protein (g)	36	54

Nudeln mit Ratatouille

Zubereitung

Nudeln al dente (bissfest) kochen. Für das Ratatouille das Gemüse säubern und in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch in kleine Würfel schneiden, in Öl glasig anbraten. Paprikaschote dazu geben, kurz mitbraten, Aubergine und Zucchini untermengen und weiter braten. Dann die passierten Tomaten dazugeben und würzen, etwa 15 bis 20 Minuten schmoren lassen. Frische Tomaten hinzufügen, nochmals aufkochen und mit Kräutern, Pfeffer und Salz abschmecken.

Zutaten

Für 4 Personen:

- 300 g Nudeln (roh)
- 2 Zwiebeln
- 1 Paprikaschote (gelb)
- 1 Aubergine
- 1 Zucchini
- 5 EL passierte Tomaten (125 ml)
- 2 Tomaten
- Knoblauch
- 5 EL Rapsöl
- Oregano, Thymian
- Salz, Pfeffer

Nährwerte pro Portion	Kinder	Erwachsene
Energie kJ (kcal)	1005 (393)	1507 (590)
Fett (g)	17	25
Kohlenhydrate (g)	50	74
Protein (g)	11	16

Ofenkartoffeln mit Räucherlachs und Dillquark

Zubereitung

Ofenkartoffeln: Ein Backblech mit etwas Öl einpinseln. Kartoffeln waschen, schälen und vierteln, mit 2 EL Öl in einer Schüssel vermengen. Dann mit Rosmarin und Salz würzen und auf dem Backblech verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 225 °C etwa 35 bis 40 Minuten backen.

Dipp: Quark, Milch und 1 EL Rapsöl verrühren. Dill waschen, trocken schütteln, fein hacken und unter den Quark rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Quark zu den Kartoffeln servieren und zusammen mit dem Lachs genießen.



Zutaten

Für 4 Personen:

- 1 kg Kartoffeln
- 5 Scheiben geräucherter Lachs
(ca. 250 g)
- 500 g Magerquark
- 100 ml Milch (1,5 % Fett)
- 3 EL Rapsöl
- Rosmarin, Dill, Salz, Pfeffer

Nährwerte pro Portion	Kinder	Erwachsene
Energie kJ (kcal)	1503 (359)	2256 (539)
Fett (g)	11	17
Kohlenhydrate (g)	35	52
Protein (g)	28	42

Brokkoli-Schinken-Risotto

Zubereitung

Zwiebeln schälen, würfeln und zusammen mit dem Reis in Öl in einem Topf glasig dünsten. Die Brühe dazugeben und etwa eine halbe Stunde zugedeckt bei schwacher Hitze quellen lassen. Ab und zu umrühren. Brokkoli putzen, in kleine Röschen teilen und in Salzwasser etwa 5 Minuten kochen. Kurz bevor der Reis gar ist, Brokkoli und klein gewürfelten Schinken unterheben und etwas ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und vor dem Servieren mit Parmesan bestreuen.

Tipp: Das Risotto wird etwas cremiger, wenn Sie die Brühe nach und nach dazugeben und unter Rühren jeweils solange garen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat.

Zutaten

Für 4 Personen:

- 2 Zwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- 300 g Reis (Rundkornreis)
- 1 l Gemüsebrühe
- 500 g Brokkoli (frisch oder TK)
- 5 Scheiben Schinken, gekocht
- 50 g Parmesan
- Salz, Pfeffer

Nährwerte pro Portion Kinder Erwachsene

Energie kJ (kcal)	1612 (385)	2420 (578)
Fett (g)	11	16
Kohlenhydrate (g)	50	75
Protein (g)	21	31

Gemüsepizza

Zubereitung

Den Pizzateig nach Packungsanweisung vorbereiten. Paprikaschote, Champignons und Zucchini putzen. Paprikaschote in Streifen, Champignons und Zucchini in Scheiben schneiden. Den Teigboden mit den Tomatenstücken bestreichen. Das Gemüse darüber verteilen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Mozzarellascheiben und Basilikumblätter darüber verteilen und im Ofen nach Packungsanweisung backen.

Tipp: Alternativ können Sie für den Boden auch einen Quark-Öl-Teig verwenden, der schnell und leicht zuzubereiten ist: Aus 300 g Mehl, 3 TL Backpulver, 1 Prise Salz, 150 g Magerquark, 100 ml Milch, 100 ml Speiseöl einen glatten Teig kneten. Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einer Kugel formen und auf dem Backblech ausrollen.

Zutaten

Für 4 Personen:

- 450 g Pizzateig (tiefgefroren)
- 1 Paprikaschote (gelb)
- 150 g Champignons
- 1 Zucchini
- 375 g Pizzatomen (Konserven)
- 250 g Mozzarella
- Basilikumblätter, Oregano
- Salz, Pfeffer

Nährwerte pro Portion Kinder Erwachsene

Energie kJ (kcal)	1561 (373)	2344 (560)
Fett (g)	17	25
Kohlenhydrate (g)	38	56
Protein (g)	17	26

Mexikanische Tortillas mit Putenbrust

Zubereitung

Putenbrust: Fleisch in feine Streifen schneiden. Paprika und Tomaten waschen und würfeln. Salat putzen, die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in etwas Öl anbraten. Paprika kurz mitrösten. Mit etwas Wasser ablöschen, die gewürfelten Tomaten und Mais dazu geben. Mit Salz, Pfeffer, Knoblauch, Oregano und Basilikum würzen und einige Minuten kochen lassen.

Knoblauchsoße: Joghurt mit Knoblauch, Salz und der Kräutermischung verrühren.

Tortillas: Fertige Tortillas in einer Pfanne ohne Öl oder in der Mikrowelle kurz erwärmen. Nach Belieben mit Salatblättern, Zwiebelringen, Putenmischung und Knoblauchsoße belegen und zusammenrollen.

Tipp: Sie können auch alle Zutaten auf den Tisch stellen. Dann kann sich jeder seine Tortillas selbst rollen.



Zutaten

Für 4 Personen:

- 5 Maistortillas (Fertigprodukt), 225 g
- 300 g Putenbrust
- 1 Paprikaschote
- 3 Tomaten
- 150 g Mais (Konserve)
- 300 g Joghurt, fettarm
- 1 Eisbergsalat
- 1 Zwiebel
- 1 EL Rapsöl
- Knoblauch, Oregano, Basilikum, Kräutermischung
- Salz, Pfeffer

Nährwerte pro Portion	Kinder	Erwachsene
Energie kJ (kcal)	1143 (273)	1716 (410)
Fett (g)	8	11
Kohlenhydrate (g)	29	43
Protein (g)	21	31

Pellkartoffeln mit Kräuterquark und Bohnensalat



Zubereitung

Die Kartoffeln waschen und mit der Schale kochen.

Kräuterquark: Zwiebel schälen und klein würfeln. Kräuter waschen, abtrocknen und klein hacken. Den Quark mit Milch, 2 EL Öl, Salz und Pfeffer vermengen. Zwiebel und Kräuteriterrühren und etwas ziehen lassen.

Bohnensalat: Die Bohnen mit der Hälfte des Bohnenkrauts bissfest kochen. Lauchzwiebeln und das restliche Bohnenkraut klein hacken. Alles mit Senf, Zitronensaft, 3 EL Öl, Pfeffer und Salz zu einer sämigen Marinade vermengen. Heiße Bohneniterrühren, abkühlen lassen und eventuell nachwürzen.

Kartoffeln pellen und zusammen mit dem Quark und dem Salat essen.

Tipp: Den Bohnensalat können Sie auch schon am Tag zuvor vorbereiten. Falls Sie noch Bohnen vom Vortag haben, können Sie diese auch für den Salat verwenden. Statt Bohnensalat schmeckt auch Gurkensalat oder Gemüserohkost dazu.

Zutaten

Für 4 Personen:

- 1 kg Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 500 g Magerquark
- 100 ml Milch (1,5 % Fett)
- 600 g grüne Bohnen (TK)
- 1 Bund Bohnenkraut
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 TL Senf
- 1 TL Zitronensaft
- 5 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer, frische Kräuter

Nährwerte pro Portion	Kinder	Erwachsene
Energie kJ (kcal)	1574 (376)	2361 (564)
Fett (g)	13	20
Kohlenhydrate (g)	40	60
Protein (g)	22	33

Lasagne

Zubereitung

Zwiebeln schälen und würfeln, Knoblauch fein hacken, Lauch und Möhren klein schneiden und dann in Öl kurz anbraten. Hackfleisch dazugeben und krümelig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Tomatenmark und gewürfelte Tomaten dazugeben und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Basilikum abschmecken. Kurz aufkochen lassen und von der Herdplatte nehmen.

Den Joghurt mit heißer Gemüsebrühe verrühren und die Hälfte des geriebenen Käses dazugeben. Zunächst auf den Boden der Auflaufform etwas Joghurtsoße geben. Dann jeweils abwechselnd eine Lage Lasagneplatten, Hackfleischsoße und Joghurtsoße in der Form schichten. Die oberste Lage Lasagneplatten mit Joghurtsoße bedecken. Den restlichen Käse darüber verteilen und im Ofen bei 180 °C Umluft etwa 30 Minuten backen.

Tipp: Die Lasagne lässt sich gut vorbereiten. Sie können auch die doppelte Menge in einer größeren Auflaufform zubereiten. Dann haben Sie eine zweite Mahlzeit für den nächsten Tag oder zum Einfrieren.

Zutaten

- 12 Lasagneplatten (vorgekocht)
- 1 Stange Lauch
- 2-3 Möhren
- 300 g Rinderhackfleisch
- 1 EL Rapsöl
- 2 Zwiebeln
- Knoblauch
- 70 g Tomatenmark
- 400 g Tomaten (Konserve)
- 100 ml Gemüsebrühe
- 150 g Joghurt, fettarm
- 100 g geriebener Käse (45 % Fett i. Tr.)
- Paprikapulver, Basilikum
- Salz, Pfeffer

Nährwerte pro Portion	Kinder	Erwachsene
Energie kJ (kcal)	1691 (404)	2537 (606)
Fett (g)	18	27
Kohlenhydrate (g)	35	52
Protein (g)	25	38



Bulgursuppe

Zubereitung

Die Zwiebel schälen, klein hacken und in Öl andünsten. Die Linsen und den Bulgur dazu geben. Mit 1,5 Liter Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen und bei schwacher Hitze etwa 30 bis 40 Minuten köcheln lassen. Das Tomatenpüree unter die Suppe rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Suppe in die Teller füllen und Petersilie darüber streuen. Mehrkornbrötchen mit Butter bestreichen und dazu servieren.

Zutaten

Für 4 Personen:

- 1 Zwiebel
- 100 g rote Linsen
- 50 g Bulgur
- 1,5 l Gemüsebrühe
- 2-3 EL Tomatenpüree (Tomatenmark)
- 5 Mehrkornbrötchen oder -baguette
- 5 TL Butter
- 2 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer, Petersilie

Nährwerte pro Portion	Kinder	Erwachsene
Energie kJ (kcal)	1356 (324)	2034 (486)
Fett (g)	10	15
Kohlenhydrate (g)	48	72
Protein (g)	10	15

Gemüsepfanne mit Couscous

Zubereitung

Das Gemüse putzen, klein schneiden und in Öl anbraten. Den Couscous mit der Gemüsebrühe nach Packungsanweisung zubereiten und mitbraten. Frischkäse und klein gehacktes Basilikum untermengen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Tipp: Auch andere Gemüsearten wie Möhren, Erbsen, Zucchini schmecken gut zu Couscous. Falls Sie kein frisches Gemüse zur Hand haben, können Sie auch Gemüse aus der Tiefkühltruhe verwenden.

Zutaten

Für 4 Personen:

- 200 g Couscous, Instant
- 3 Stangen Lauch
- 450 g Champignons
- 3 Paprikaschoten (rot, gelb)
- 400 l Gemüsebrühe
- 200 g Frischkäse (40 % Fett i. Tr.)
- 2 EL Rapsöl
- Paprikapulver
- Basilikum, Salz, Pfeffer

Nährwerte pro Portion	Kinder	Erwachsene
Energie kJ (kcal)	1005 (283)	1507 (424)
Fett (g)	10	15
Kohlenhydrate (g)	34	52
Protein (g)	13	20

A series of 12 horizontal dashed lines, evenly spaced, intended for writing notes. Each line is a thin, light blue dashed line.

Notizen

A series of 12 horizontal dashed lines, evenly spaced, intended for writing notes. Each line is composed of small, light-colored dashes.

The page contains 12 horizontal dashed lines, each serving as a guide for a line of text. The lines are evenly spaced and extend across most of the width of the page, leaving a small margin on the right side.

Notizen

A series of 12 horizontal dashed lines, evenly spaced, intended for writing notes. The lines are light gray and extend across most of the page width.

Impressum

Herausgeber:



Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Godesberger Allee 18
53175 Bonn
www.dge.de

Konzeption, Text und Redaktion:

Dr. Gunda Backes;
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Referat Gemeinschaftsverpflegung und Qualitätssicherung
„FIT KID – Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas“
Telefon 0228 3776-873
Telefax 0228 3776-78-873
E-Mail fitkid@dge.de
www.fitkid-aktion.de, www.fitkid-inform.de;
TK-SCRIPT, Dieter Kroppenber, Maternus Thöne

Gestaltung, Realisation:

TK-SCRIPT, Aachen/Bonn, www.tk-script.de
Beate Behrendt, www.bb-mediengestaltung.de

Bildnachweis:

©DGE e. V., Bonn: S. 25 (unten rechts), S. 34, S. 46
©DGE/GAYER FOTODESIGN: S. 15
©Fotolia - anoli: S. 37
©Fotolia - fredredhat: S. 13
©Fotolia - Kzenon: Titel (groß), S. 38
©Fotolia - Slobodan Vasic: S. 15 (oben)
©Fotolia - Tomo Jesenicnik: S. 17
©TK-SCRIPT: Titel (3 x klein), S. 6, S. 9, S. 10, S. 11, S. 12,
S. 14, S. 16, S. 19, S. 21, S. 24, S. 25 (links), S. 27, S. 29,
S. 31, S. 33, S. 39, S. 43, S. 45, S. 49 - 69
©Pixelio Halina Zaremba: S. 8
©Pixelio - Sigrid Rossmann: S. 7
©Pixelio - Rainer Sturm: S. 25 (oben rechts)
©iStockphoto - Catherine Yeulet: S. 48
©iStockphoto - Mark Bowden: S. 40

Druck:

Druckservice Zillekens, Stolberg

Bestellung:

Die vorliegende Broschüre ist gegen eine Versandkosten-
pauschale erhältlich beim DGE-MedienService:
www.dge-medien-service.de

Informationen und weitere Medien:

www.fitkid-action.de
www.fitkid-inform.de

Nachdruck – auch auszugsweise – sowie jede Form der
Vervielfältigung oder die Weitergabe mit Zusätzen, Auf-
drucken oder Aufklebern nur mit ausdrücklicher Genehmi-
gung durch den Hersteller gestattet. Die Inhalte sind von
der DGE sorgfältig geprüft, dennoch kann eine Garantie
nicht übernommen werden. Eine Haftung des Herausgebers
für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausge-
schlossen.

Copyright © DGE Bonn, 12/2011

1. Auflage

„FIT KID – Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas“ wird
von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V.
durchgeführt und ist Teil des Nationalen Aktionsplans
„IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde
Ernährung und mehr Bewegung“. Gefördert durch das
Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und
Verbraucherschutz aufgrund eines Beschlusses des
Deutschen Bundestages.
www.in-form.de



Gefördert durch:



Bundesministerium für
Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Durchgeführt von:



**Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.**

Godesberger Allee 18
53175 Bonn

www.dge.de



www.fitkid-aktion.de
www.fitkid-inform.de