

LIEBLINGS ESSEN



NATALIE STADELMANN

LIEBLINGS ESSEN

Schnelle und
gesunde Rezeptideen
für kleine Kinder

Mit einem Vorwort
von Ingeborg Stadelmann

südwest



Inhalt

Vorwort von Ingeborg Stadelmann	7
Gesund essen wie die Großen	8
Grundlagen der Kinderernährung	9
Der Warenkompass für den Einkauf	20
Kleine Lebensmittelkunde	21
Lieblingsrezepte	36
Frühstücksideen	38
Feine Süppchen	44
Vegetarische Hauptspeisen	49
Hauptgerichte mit Fleisch	58
Fischgerichte	66
Süße Hauptspeisen	72
Feine Nachtische, Snacks und Knabbereien	74
Für zwischendurch und unterwegs	84
Leckeres aus der kalten Küche	97
Bunte Aufstriche	104
Basics	113
Blitzschnell auf den Tisch	120
Kochen für Meckermäuler	122
Wenn Kinder am Essen mäkeln	123
Nahrung ist Medizin	130
Ernährung in besonderen Situationen	131
Anhang	140
Rezeptregister	140
Stichwortregister	142
Impressum	144



Vorwort

Was darf mein Kind essen? Was ist gesund, welches Essen schmeckt gut, wie bereite ich das Essen kindgerecht zu? Diese Fragen stellen sich junge Eltern seit Generationen. Dieses Buch liefert Antworten. Kompetent klärt die Autorin auf, was Kinder in welchem Alter essen dürfen, und wie es am besten zubereitet wird.

Natürlich spielt dabei die Qualität der Lebensmittel eine besonders wichtige Rolle. Sie ist mitentscheidend dafür, dass das Essen schmeckt und den Kindern Spaß macht. Denn dann treffen sich alle gerne am Esstisch. Mit jeder Zeile ist zu lesen: Dieses Buch ist nicht in der Theorie entstanden, sondern am Küchenherd, mit Kindern und für Kinder.

Junge Eltern können heute oft nicht mehr auf erlerntes Kochen zurückgreifen. Hier möchte ich ein altes Sprichwort einmal abändern: »Was Hänschen nicht lernt, lernen Eltern mit ihren Kindern Hänsel und Gretel dann doch noch!« Dieses Buch kann dabei tatsächlich helfen, denn es zeigt, dass gutes und kinderfreundliches Kochen gar nicht so schwierig ist. Sie lesen in kurzer, prägnanter Form das Wichtigste über gesunde Ernährung und vor allem, wie diese selbst farbenfroh und schmackhaft zubereitet werden kann. Es finden sich einfache Rezepte vom Pfannkuchen bis hin zum Appetitmacher »Fliegenpilz«, der aus dem Ei gepellt wird. Ein Buch, das das Nudelnkochen lehrt und viele vollwertige vegetarische Rezepte enthält – und das verrät, wie Eltern ihren Kindern mit dem »Zauberzucker« das Essen versüßen.

Es bleibt dem Buch zu wünschen, dass es bei vielen Familien mit Kindern Einzug hält. Vielleicht greift auch so manche Oma oder so mancher Opa nochmal zum Kochbuch. Es ist außerdem zu empfehlen für Kindergärten und Schulen und überall dort, wo mit den Kindern zusammen gekocht wird.

Viel Freude und Spaß dabei wünscht Ihnen
Ihre

Ingeborg Stadelmann



**GESUND
ESSEN WIE DIE
GROSSEN**



Grundlagen der Kinderernährung

Gesunde Ernährung von klein auf

Der Übergang von der Beikost- und Breizeit zu einer gesunden und ausgewogenen Kinderkost stellt für viele Familien eine große Herausforderung dar. Kleinkinder haben nun alle Fähigkeiten zum Essen entwickelt, können oft schon geschickt mit Löffel und Gabel umgehen und sind ungemein neugierig auf die vielen Nahrungsmittel und Speisen, die ihnen angeboten werden. Daher ist es wichtig, Kinder in den ersten Lebensjahren an eine natürliche, ausgewogene und gesunde Kost sowie einen entspannten, aber bewussten Umgang mit Lebensmitteln heranzuführen. Diese ersten Ess- und Geschmackserfahrungen prägen ein Leben lang und stellen die Weichen für gesunde Ernährungsgewohnheiten.

»Geboren wird nicht nur das Kind durch die Mutter, sondern auch die Mutter durch das Kind.« Gertrud von Le Fort (1876–1971). Dieses schöne Sprichwort lässt sich ebenso auf die Ernährung von Kindern übertragen. Auch die Eltern und Erziehungsberechtigten sind gefordert, sich wieder auf neue, vielleicht ungewohnte Geschmackseindrücke einzulassen, ihr Ernährungsverhalten zu reflektieren und ihre Gaumen auf Entdeckungsreise zu schicken. Kinder wollen in den ersten Lebensjahren vor allem eines: entdecken, erleben und nachahmen. Deshalb ist es von entscheidender Bedeutung, dass die betreuenden Personen, ob Eltern, Großeltern, Geschwister oder auch KiTa- und KiGa-ErzieherInnen, mit gutem Beispiel vorangehen und ein gesundes Ernährungsverhalten aktiv vorgelebt und umgesetzt wird. Das bedeutet auch, dass Mahlzeiten gemeinsam und in angenehmer Atmosphäre eingenommen werden, und die kleinen Esser nicht zu anderen Zeiten und mit separaten Kindergerichten »abgespeist« werden. Aus diesem Grund sind die Rezepte in diesem Buch ausdrücklich immer für Erwachsene UND Kinder.

Nehmen Sie sich Zeit für gemeinsame Mahlzeiten und genießen Sie mit Ihrem Kind dessen kulinarisches Abenteuer.

Gemeinsam gesund genießen. In den ersten Lebensjahren prägt sich das Essverhalten von Kindern nach dem Vorbild der »Großen«.



Ernährungsformen

Dieses Buch distanziert sich von den unzähligen verbreiteten Low-Fat, Low-Carb- etc. Diätformen. Es möchte auch keine Empfehlung zur fleischlosen, veganen, kuhmilchfreien oder sonstigen »alternativen« Ernährungsform geben. Viele Wege führen zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung, und es ist das Recht und die Aufgabe eines jeden selbst, nach individuellen Bedürfnissen, Vorlieben und der eigenen Überzeugung entsprechend die Nahrungsmittel auszuwählen. Nur eine Empfehlung sei klar und von Herzen ausgesprochen: Genießen Sie Ihre Nahrung nach Möglichkeit so unverändert und wertvoll, wie die Natur sie uns bereitstellt. Kinder benötigen keine speziellen Kostformen oder Lebensmittel, kein Functional Food und keine mit diversen Vitaminen und Mineralstoffen angereicherten Produkte. Vertrauen Sie auf die natürliche Intuition Ihres Kindes und unterstützen sie diese mit saisonal frischen und hochwertigen Nahrungsmitteln.

Kinder benötigen keine speziellen Kostformen oder Lebensmittel. Was zählt, sind Frische, Qualität und Natürlichkeit der Nahrung.

Was braucht mein Kind?

Für viele Eltern ist es oftmals schwer, die Ernährung ihres Kindes objektiv zu beurteilen. Natürlich, rein äußerlich kann man bald erkennen, ob aus dem Wonneproppen langsam ein Fettklößchen oder eher ein spargeldünner Suppenkasper wird.

Als Richtwert für die Entwicklung des Körpergewichts dient der Body-Mass-Index, BMI. Er wird berechnet aus dem Quotienten tatsächliches Gewicht (in kg) geteilt durch Körpergröße (in Meter) im Quadrat. Um den Index einschätzen zu können, gibt es Tabellen, die angeben, wie hoch der BMI je nach Altersgruppe sein darf und wann Unter- oder Übergewicht vorliegt. Für Kinder im Alter von 1–6 Jahren liegt der gesunde BMI zwischen 14 und 18.

Anschaulich dargestellte Werte findet man für den BMI in sogenannten Perzentilkurven, in denen nach Lebensalter und Geschlecht dargestellt ist, in welchem Bereich bezüglich Größen-/Gewichts-Verhältnis die Werte des Kindes liegen sollte. Diese Perzentilkurven sind auf der hinteren Klappe des Buches abgebildet.

Gewicht und Statur allein sind noch kein Hinweis auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung des Kindes.



Gewicht und Statur allein sind noch kein Hinweis auf eine gesunde Ernährung. Auch ein normalgewichtiges Kind kann infolge falscher Lebensmittelauswahl und -kombination durchaus unausgewogen und mangelernährt sein. Nicht nur Über- oder Untergewicht, auch einseitige Ernährung sind ein in unserer Industriegesellschaft immer größer werdendes Problem.

Empfehlungen zur Nährstoffzufuhr

Laut der führenden Ernährungsgesellschaften von Deutschland, Österreich und der Schweiz benötigen Kinder im Alter von 1–4 Jahren ca. 1000–1100 kcal pro Tag, von 4–7 Jahren 1400–1500 kcal pro Tag. Der Bedarf an energieliefernden Nährstoffen beträgt dabei 13–18 g pro Tag Eiweiß, 38,9–54,2 g pro Tag Fette und 117,5–196,9 g pro Tag Kohlenhydrate. Diese Angaben werden abhängig vom Geschlecht gemacht, Jungen benötigen laut Zufuhrempfehlungen etwas mehr Energie, Fette und Kohlenhydrate (siehe hierzu die Tabelle auf Seite 12). Prozentual gesehen sollte das Verhältnis der Eiweiße, Fette und Kohlenhydrate an der Energiezufuhr etwa folgendermaßen aussehen: 15 % EW, 30–35 % Fett, 50–55 % KH.

Wichtiger als das Zählen von Kalorien sind eine ausgewogene Auswahl und die Zusammenstellung der Lebensmittel.



Obst und Gemüse enthalten viele für Kinder wichtige Nährstoffe. Daher sollen diese Vitalstofflieferanten täglich auf dem Speiseplan stehen.



Natalie Stadelmann

Lieblingsessen

Schnelle und gesunde Rezeptideen für kleine Kinder; Mit einem Vorwort von Ingeborg Stadelmann

Paperback, Klappenbroschur, 144 Seiten, 16,2x21,5
ISBN: 978-3-517-08882-2

Südwest

Erscheinungstermin: Juli 2013

Werden Kinder früh an eine ausgewogene Ernährung herangeführt, behalten sie diese auch in späteren Jahren bei. Leider gilt dies auch in umgekehrter Form, denn die Zahl übergewichtiger Kinder steigt stetig. Umso wichtiger ist es, den Eltern zu zeigen, wie sie ihre Kinder mit gesunden und gleichzeitig schmackhaften Mahlzeiten versorgen können. Das Buch stellt in einer kompakten Einführung die Grundlagen einer gesunden Ernährung, die wichtigsten Lebensmittel für Kinder sowie die besten Kombinationen vor und gibt praktische Alltagstipps wie „Kochen auf Vorrat“ oder „Hilfe für Gemüsemuffel“. Der große Rezeptteil umfasst eine Fülle von vegetarischen und fleischartigen Gerichten, Süßspeisen sowie Snacks und Getränken für jeden Geschmack und jeden Geldbeutel. Die Rezepte für Kinder ab dem zweiten Lebensjahr sind einfach nachzukochen und können je nach Saison variiert werden. So wird Ihr kleiner Schatz gerne gesund essen!