

DAGMAR VON CRAMM

KOCHEN FÜR KLEINKINDER

Gesund essen
ab dem ersten Jahr

KÜCHENRATGEBER



Mit kostenloser App zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV

INHALT

TIPPS UND EXTRAS

Umschlagklappe vorne:

Ist mein Kind gut versorgt?

- 4 Was braucht mein Kind ab 1 Jahr?
- 6 Schmecken lernen
- 8 Ess-Probleme
- 10 Magenpflaster
- 64 Wie viel darf mein Kind wiegen?

Umschlagklappe hinten:

Top-Durstlöscher fürs Kind
Gewichtskurven

12 FRÜHSTÜCK

- 14 Urkornbrot
- 16 Fruchtaufstrich
- 16 Schoko-Mascarpone
- 17 Kartoffel-Aufstrich
- 17 Tomaten-Möhren-Tofu
- 18 Overnight Oats
- 20 Vorratsmüsli zum Knuspern
- 21 Fruchtiges Vorratsmüsli
- 22 Mango-Möhren-Smoothie

- 22 Müsli-Drink
- 23 Latte Bambino
- 23 Trinkjoghurt

24 SNACKS ZUM MITNEHMEN

- 26 Bananenkekse
- 28 Süßkartoffel-Cakepops
- 29 Soja-Poffertjes
- 30 Kürbiskern-Ei-Brot
- 30 Lachs-Gurken-Sandwich
- 31 Möhren-Hummus-Wrap
- 31 Feta-Radieschen-Wrap
- 32 Knusperstangen
- 33 Kürbiswaffeln

34 EXTRAWURST: SCHNELLES ESSEN FÜRS KIND

- 36 Woknudeln
- 38 Stampfkartoffeln mit Spinat
- 39 Bratkartoffeln mit Käse
- 40 Grieß-Mandel-Puffer
- 41 Kartoffel-Erbсен-Puffer
- 42 Tomaten-Couscous
- 42 Zucchini-Polenta
- 43 Karibik-Grießbrei
- 43 Apfel-Quinoa mit Beeren

44 GEMEINSAM ESSEN

- 46 Zucchini-Fisch-Ragout
- 48 Fritto Misto
- 50 Rote-Linsen-Sauce
- 50 Erbsensauce
- 51 Maroni-Pilz-Sauce
- 51 Tomaten-Aprikosen-Sauce
- 52 Frikassee in Lauchrahm
- 54 Rahmschnitzel mit Kürbis
- 55 Geschnetzeltes mit Pilzen
- 56 Ofenkartoffeln und Hähnchenkeulen
- 58 Polentaschnitten mit Tomatensauce
- 59 Kartoffelrösti mit Tsatsiki



Das grüne Blatt bei den Rezepten heißt fleischloser Genuss:
Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



WAS BRAUCHT MEIN KIND AB 1 JAHR?

Auf keinen Fall ein Extra-Essen aus Gläschen, Flasche oder Tüte. Sondern das, was Sie selbst auch essen. Vorausgesetzt, Sie essen das Richtige!



WIE DIE ELTERN, SO DAS KIND

Die Ernährung von Kleinkindern verschlechtert sich in der Regel, wenn sie keine Babykost mehr bekommen: Sie werden mit Süßigkeiten überhäuft, essen die Wurst auch ohne Brot, naschen viel zu oft Limo und Saft, Pommes und Pizza. Die neueste Greta-Studie zum Essverhalten von Kleinkindern fand heraus, dass schon kleine Kinder zwischen eins und drei viel zu viel Süßes essen und trinken, nämlich 50 Gramm pro Tag. Außerdem nehmen sie zu viel Eiweiß in Form von Fleisch und Wurst zu

sich. Dagegen kommen viele nährstoffreiche Lebensmittel zu kurz. Getreide, vor allem als Vollkorn, und Gemüse sind Mangelware. Die Befürchtung: Das schnelle, stark verarbeitete Durchschnittessen erhöht das Risiko für Übergewicht.

KLEINE KINDER – GROSSE BEDÜRFNISSE!

Kleinkinder haben aufgrund ihres rasanten Wachstums einen besonders hohen Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen. Wenn sie zu viel »Junk Food« in Form von stark verarbeiteten Fertigprodukten essen, stimmen zwar die Kalorien – aber trotzdem entsteht ein Mangel, den man nicht sofort bemerkt. Zu knapp sind gute, also mehrfach ungesättigte Fette, Eisen, Jod, das Wachstumsvitamin Folsäure und vor allem Ballaststoffe, die eine wichtige Rolle bei der Immunabwehr spielen. Viele Kinder trinken zudem viel zu wenig. Und wenn, dann oft das Falsche, nämlich Süßes.

DIE LÖSUNG: EINFACH SELBER KOCHEN

Es gibt eine einfache Faustregel für die beste Mischung: reichlich pflanzliche Lebensmittel und weniger tierische Lebensmittel, also Fleisch, Fisch, Milchprodukte und Eier. Und so wenig wie möglich Süßes, Weißmehlprodukte, fette Wurst, Sahniges. Das ist einfacher, als Sie denken. Denn jetzt braucht Ihr Kind ja keine Extrawurst mehr: Sie kochen für die ganze Familie – das spart Zeit und tut allen gut. Ihr Kind hat sich weiterentwickelt und verträgt jetzt alles, was auch die Großen essen.

NICHT ZU DUNKEL, NICHT ZU SALZIG

Obwohl Ihr Kind eigentlich alles verträgt, sollten Sie bei der Zubereitung doch ein paar Dinge beachten, die auch Ihnen selbst gut tun: Braten und backen Sie die Gerichte nicht zu dunkel. Dabei entsteht Acrylamid, das als krebserregend gilt.

Salzen Sie zart, denn zu viel Salz strapaziert die kleinen Nieren. Sie werden feststellen: Salzgeschmack ist eine Gewohnheitssache und lässt sich trainieren. Greifen Sie zu Gewürzen, Kräutern und salzärmer Sojasauce.

Dünsten, Dämpfen und Wokbraten sind die besten Garmethoden. Beim Dünsten wird saftiges Gemüse in wenig Fett angedünstet und im eigenen Saft bei schwacher Hitze gegart. Um Gemüse zu dämpfen, einfach einen Dämpfeinsatz im Topf über kochendes Wasser stellen. Im Wok sehr klein geschnittenes Gemüse unter Rühren in wenig Fett zu garen, schon ebenfalls Aroma und Nährstoffe.

DIE RICHTIGE WAHL

Am besten verwenden Sie frisches Obst und Gemüse der Saison. Das ist hinsichtlich wertvoller Substanzen noch wichtiger als die Art des Anbaus. Insgesamt sind Lebensmittel aus Bioproduktion am wenigsten belastet. Aber auch für konventionelle Lebensmittel liegt die Hürde hoch. Es ist allemal gesünder, einen »normalen« Apfel als einen Bio-Reis cracker zu knabbern! Lesen Sie sich die Zutatenliste der Fertigprodukte durch: Vieles ist überflüssig. Je einfacher die Zutaten, desto niedriger das Risiko von Unverträglichkeiten.

Verarbeiten Sie möglichst Vollkorn – egal, ob in Form von Nudeln, Reis, Couscous, Quinoa oder Schnelldinkeln. Es gibt viele nur mit Heißdampf vorgegarte Instantprodukte – ohne irgendwelchen Zusatz –, die eine schnelle und gesunde »Sätti-



gungsbeilage« sind. Rapsöl ist regional, in seiner Zusammensetzung optimal und eignet sich für Salate oder fürs Kochen. Nur fürs Braten bei hohen Temperaturen eher Kokosfett benutzen. Als Streichfett ist Margarine ideal. Wer Butter liebt: eher damit abschmecken.

VEGGIE ODER ALLESESSER?

Auch ohne Fleisch können Sie Ihr Kind gut versorgen – Milchprodukte, Nüsse, Saaten und Vollkorngetreide liefern ausreichend Mineralstoffe. Vegan, also rein pflanzlich, ist es schwieriger, alle Nährstoffe zu bekommen. Auch auf Fisch lieber nicht verzichten, denn fettreiche Sorten fördern die Gehirnentwicklung. Deshalb plädiere ich für eine Mischung: Ab und zu Fleisch und Fisch tun gut – ein völliger Verzicht erfordert sehr gute Kenntnisse und bringt nicht unbedingt Vorteile.

SCHMECKEN LERNEN

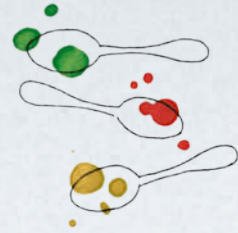
Gerade auf Kindertellern ist Abwechslung wichtig. So entsteht kein Mangel und die Kleinen können die ganze bunte Palette der Lebensmittel schmecken und lieben lernen!

KINDER SIND KONSERVATIV

Am liebsten essen sie, was sie kennen – Neues wird erst einmal abgelehnt. Das ist wohl ein instinktiver Schutz vor Unverträglichem. Entsprechend schwindet die Ablehnung, wenn Vorbilder wie Eltern, Geschwister oder Freunde begeistert vom Neuen fressen. Das Beispiel der Eltern ist besonders wichtig und Ablehnung wirkt stärker als Zustimmung. Wenn einer übers Gemüse meckert, kann der andere das kaum ausgleichen. In puncto Ernährung ist es gut, wenn Eltern an einem Strang ziehen!

BELOHNUMG – ABER NICHT SÜSS

Sticker als Prämie ließen den Gemüsekonsum bei Kindern hochschnellen. Negativ allerdings ist etwas Süßes als Belohnung: Das macht Ungesundes nur attraktiver. Aber es gibt ja Vorlese- und Spielstunde, Luftballons, Seifenblasen und andere kleine Lockmittel!



ZUERST: PROBIEREN

Wissenschaftliche Studien ergaben, dass Kinder ein Lebensmittel bis zu 15-mal probieren müssen, bis sie es mögen. Das bedeutet im schlimmsten Fall: 15-mal ein kleiner Kampf. Deshalb ist es gut, den Probierhappen von Anfang an zum selbstverständlichen Ritual zu machen. Vielleicht gibt's einen ganz besonderen Probierlöffel. Oder die Eltern probieren mit. Wer dann nicht mag, muss nicht weiteressen. Und beim nächsten Mal wird wieder gekostet. Nur so kann sich der Geschmack entwickeln.



MIT DEN AUGEN ESSEN

Kinder haben einen ganz anderen Fokus als Erwachsene: Wie mit einer Lupe sehen sie Details und können sie noch nicht zuordnen. Ein Apfel kann deshalb schon auf vehemente Ablehnung stoßen, wenn er eine kleine Macke hat. Andererseits sind Gemüsespiralen oder ausgestochene Gemüsesterne einfach der Hit! Durcheinander ist meist unbeliebt – selber mischen aber das Größte. Geschichten zum und übers Essen machen ebenfalls Appetit.

... MEIN KIND AN DER FLASCHE HÄNGT?

Sie brauchen die Flasche nicht pünktlich zum ersten Geburtstag zu entsorgen – aber es wäre prima, wenn sie im zweiten Lebensjahr verschwindet. Denn für die Zähne, die Kieferentwicklung und das Sprechen lernen ist Saugen aus der Flasche nicht optimal. Da ist es besser, auf eine hübsche Lern-tasse umzusteigen – und die Nerven zu behalten, wenn es Stress gibt. Letzten Endes müssen auch Sie von einer bequemen Gewohnheit Abschied nehmen. Ihr Kind merkt, ob es Ihnen wirklich ernst ist.



... MEIN KIND IMMER HUNGRIG IST?

Ihr Kind braucht jeden Tag drei Hauptmahlzeiten, die richtig satt machen – und zwei Zwischenmahlzeiten, weil es noch nicht so viel auf einmal essen kann – so wie Sie sie in diesem Buch finden. Süßes, das wie Dauersnacken eher hungrig macht, sollten Sie dagegen besser meiden.

WAS TUE ICH, WENN ...

... MEIN KIND NICHTS PROBIEREN WILL?

Deutsche Eltern erziehen konfliktscheu – so die peb-Studie. Keiner zwingt heute mehr sein Kind, den Teller leer zu essen. Aber es ist wichtig, dass es seinen Geschmack und gesunde Essgewohnheiten entwickelt. Dafür tragen Sie in den nächsten Jahre die Verantwortung!



... MEIN KIND NACH SÜSSEM QUENGLT?

Wie viel Süßes Ihr Kind in den ersten Jahren bekommt, liegt in Ihrer Hand. Zucker ist kein Grundnahrungsmittel, aber auch kein Gift. Kaufen Sie keine Süßigkeiten, umgehen Sie die Hürden in Supermärkten. Sie werden staunen, wie sich auch Ihr Süßgeschmack verändert.

URKORNBROT

Das erste Brot sollte saftig sein, damit es gut rutscht. Aber wenn die Zähne kommen, ist es auch wichtig, zu kauen. Dieses Brot bietet durch Raspelapfel und Vollkorn beides.

500 g Dinkelvollkornmehl
250 g Emmer- oder
Einkornmehl
1 TL Salz
1 TL Brotgewürz nach
Geschmack (z. B. gemahlener
Koriander, Anis, Fenchel,
Kümmel)
50 g Rosinen
1 Apfel
1 Päckchen Trockenhefe
1 Beutel Sauerteigansatz
(trocken, 30 g)
20 g Chiasamen
20 g Leinsamen
Fett für die Form

Verdauungsanregend

Für 1 Kastenbrot (30 cm),
ca. 32 Scheiben |
35 Min. Zubereitung |
1 Std. Gehen |
50 Min. Backen
Pro Scheibe ca. 95 kcal, 3 g EW,
1 g F, 18 g KH

- 1 Beide Mehlsorten mit Salz und Brotgewürz mischen (Bild 1).
- 2 Die Rosinen in 100 ml heißem Wasser 5 Min. einweichen, anschließend fein pürieren. Den Apfel waschen, das Kerngehäuse entfernen und den Apfel samt Schale raspeln (Bild 2).
- 3 Hefe- und Sauerteigansatz mit der Rosinenmischung und dem Apfel zum Mehl geben und mit etwa 500 ml lauwarmem Wasser mischen. Alle Zutaten mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verkneten (Bild 3). Dabei die Chia- und Leinsamen einarbeiten. Nach Bedarf noch etwas Wasser zugeben. Den Teig an einem warmen Ort 1 Std. zugedeckt gehen lassen.
- 4 Den Teig in eine gefettete Kastenform geben und in den kalten Backofen stellen. Den Ofen auf 180° anheizen und das Brot 50 Min. backen. Anschließend aus der Form auf ein Kuchengitter stürzen und abkühlen lassen.

INFO

Urgetreide wie Emmer und Einkorn gehören genauso wie Dinkel zu den alten Weizensorten. Sie enthalten besonders viel Eiweiß, Magnesium und Zink und sind gut bekömmlich. Wenn Sie kein Urgetreide bekommen, können Sie es aber auch durch Weizen- oder Dinkelmehl ersetzen.





SÜSSKARTOFFEL-CAKEPOPS

Butter für die Form | 1–2 EL gemahlene Cashewnüsse | 50 g getrocknete Ananas | 100 g Süßkartoffel | 1 kleines Ei | 50 g weiche Butter | 1 Msp. Vanillepulver | 100 g Dinkelmehl (Type 1050) | 1 TL Backpulver | 1 Prise Salz | 2–3 EL Ananassaft | 1 Cakepop-Form | 20 Lolli-Sticks

Für den Kindergeburtstag 🍃

Für 20 Stück |
15 Min. Zubereitung | 20 Min. Backen
Pro Stück ca. 60 kcal, 1 g EW, 3 g F, 7 g KH

1 Die Cakepop-Form auf beiden Seiten gründlich mit Butter fetten und mit den gemahlenden Nüssen ausstreuen. Die Ananas fein hacken. Die Süßkartoffel schälen und auf der feinen Seite der Küchenreibe raspeln, beides mischen. Den Backofen auf 180° vorheizen.

2 Das Ei trennen. Das Eigelb mit Butter und Vanillepulver schaumig rühren. Mehl mit Backpulver und Salz mischen und abwechselnd mit Ananasstückchen, Saft und Süßkartoffeln unter die Butter-Ei-Creme rühren. Zum Schluss das Eiweiß steif schlagen und unterziehen.

3 Den Teig in die lochfreie Hälfte der Cakepop-Form füllen. Deckel aufsetzen, gut verschließen und die Pops im heißen Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen. Herausnehmen, Deckel abnehmen und die Cakepops 5 Min. in der Form abkühlen lassen, dann das Gebäck auf ein Kuchengitter stürzen.

4 Die erkalteten Kugeln auf Lolli-Sticks spießen. Luftdicht verpackt bleiben sie 1 Woche saftig.



SOJA-POFFERTJES

100 g Apfelmus | 50 g Datteln ohne Kern |
2 EL Sojamehl | 6 EL Apfelsaft | 25 ml Pflanzenöl | 1 Prise Salz | 1 Päckchen Vanillezucker |
1 Msp. Zimtpulver (Ceylon) | 200 g Dinkelmehl (Type 1050) | 2 TL Backpulver | 125 ml Sojamilch | Rapsöl zum Braten

Veganes Kraftfutter

Für 20 Stück |
25 Min. Zubereitung | 1 Std. Quellen
Pro Stück ca. 70 kcal, 2 g EW, 2 g F, 11 g KH

1 Das Apfelmus mit den Datteln fein pürieren. Das Sojamehl mit dem Saft verquirlen und unter das Apfel-Dattelmus rühren. Öl, Salz, Zucker und Zimt zufügen und unterrühren.

2 Das Mehl mit dem Backpulver mischen. Mehlmix und Sojamilch abwechselnd mit den Quirlen

des Handrührgeräts unter das Fruchtmus rühren. Der fertigen Teig etwa 1 Std. quellen lassen.

3 Wenig Öl in der Pfanne erhitzen. Teig in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und kleine Kreise in die Pfanne spritzen. Von beiden Seiten goldgelb braten.

TIPP

Dazu passt Apfelmus. Statt in einen Spritzbeutel den Teig in einen kleinen Plastikbeutel füllen und eine Spitze abschneiden.

VARIANTE

Wenn Ihre Poffertjes nicht vegan sein sollen, ersetzen Sie Sojamehl und Apfelsaft einfach durch 2 ganze Eier, die Sie mit dem Schneebeesen cremig rühren.



VON ANFANG AN GUT ESSEN

Was braucht mein Kind nach der Babyzeit, um sich in seinen nächsten Lebensjahren gesund zu entwickeln? Stressfreie Starthilfe gibt die bekannte Ernährungsexpertin Dagmar von Cramm mit aktuellen Infos, Tipps und unkomplizierten Rezepten für jeden Tag. Und ganz nebenbei wird auch die Grundlage geschaffen für fröhliche gemeinsame Mahlzeiten in der Familie.

Gelingt garantiert: Jedes Rezept von GU dreifach geprüft

Top-Know-how: Die Autorin ist anerkannte Ernährungsexpertin

Komplett aktualisiert: Der Bestseller jetzt neu!



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-5014-1



9 783833 85014



€ 8,99 [D]
€ 9,30 [A]

www.gu.de

GU