

KINDER GESUND ERNÄHREN – (K)EIN KINDERSPIEL?

Wer seinen Nachwuchs gesund ernähren will, steht heute mehr denn je vor einer großen Herausforderung. Denn es gilt eine Reihe an Dingen zu beachten, damit ein gesundes Essverhalten von Kindesbeinen an gelingen kann.

Kritischer Blick

Zu allererst heißt es, das Angebot der Lebensmittelindustrie äußerst kritisch unter die Lupe zu nehmen. Wer für sein Kind ab dem zarten Babyalter mit Zucker und Aromen versetzte Fertigprodukte wählt, stellt schon früh die Weichen für einen verbildeten Geschmackssinn, der auch später nur schwer für naturbelassene und gesunde Mahlzeiten empfänglich sein wird. Neben vielen Babyflaschen-Nahrungen enthalten auch sogenannte „Kinderlebensmittel“ häufig viel Zucker, ungesunde Fette und künstliche Aromen, die aus unseren Kleinen schon früh Patienten mit verschiedenen Störungen oder sogar Krankheiten machen. Die häufig zugesetzten und beworbenen Vitamine, Mineralien und Spurenelemente sollten die Kleinen lieber mit frischen und natürlichen Produkten aufnehmen anstatt mit Kunstprodukten aus dem Lebensmittellabor.

Vorbildwirkung

Neben einer verantwortungsvollen Lebensmittelauswahl kann auch das Vorbildverhalten für

die Erwachsenen eine große Herausforderung sein. Können Kinder bei ihren Eltern und Vorbildern kein gesundes Essverhalten beobachten, wird es ihnen schwer fallen, selbst einen gesunden Zugang zur Ernährung zu entwickeln.

Frisch gekocht

Ernährungsexperten sind sich einig: Frisch gekochte Nahrung mit hochwertigen saisonalen Grundprodukten ist die beste Basis für eine gesunde Ernährung. Wer einen großen Teil seiner Ernährung mit frisch zubereiteten pflanzlichen Produkten (frisches Obst, Gemüse, Nüsse, Samen, Kerne, Hülsenfrüchte und vollwertiges Getreide) abdeckt und dabei auf Abwechslung achtet, versorgt seinen Körper mit ausreichend Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Ballaststoffen. Das gilt auch für Kinder.

Hochwertiges Eiweiß

Proteine sind Grundbausteine und zählen zu den Hauptnährstoffen, die vor allem auch Kinder benötigen. Neben tierischen Produkten wie Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Käse enthalten Nüsse und Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen, Erbsen oder Kichererbsen wertvolles Eiweiß. Bei tierischem Eiweiß gilt das Motto „Qualität vor Quantität“. Billiges Fleisch aus Massentierhaltung ist einer gesunden Kindesentwicklung



Foto: Robert Sarlinger

ULLI ZIKA
Dipl. Ernährungsberaterin
nach TCM

ulli.zika@gesundundgut.at
www.gesundundgut.at

ebenso wenig dienlich wie ein zu hoher Fleischkonsum, häufig in Form von fettigem Fast Food.

Hochwertige Fette

Auch die Fette, die Kinder zu sich nehmen, sollten mit Bedacht ausgewählt werden. Hochwertige Fette fördern die Entwicklung und Gesundheit des Gehirns und sind daher für das heranwachsende Kind besonders wichtig! Minderwertige Fette hingegen, wie sie in Fertigprodukten und billiger Industrieware zu finden sind, können viel Schaden anrichten.

Bio-Butter, hochwertige und kaltgepresste Pflanzenöle (Olivenöl, Kokosöl, Walnussöl) sowie das wertvolle Fett von Samen und Nüssen sind hingegen besonders empfehlenswert. Die auch im Fisch enthaltenen wertvollen Omega-3-Fettsäuren sollten regelmäßig am Kinderspeiseplan stehen und tragen maßgeblich zu einer gesunden Entwicklung bei.

Unsere Vorliebe für „süß“

Die Geschmacksrichtung „süß“ wird als „Sicherheitsgeschmack der Evolution“ bezeichnet, denn es existiert nichts in der Natur, das süß und gleichzeitig giftig ist. Durch den enthaltenen Milchzucker schmeckt bereits Muttermilch leicht süß und somit ist es keine Überraschung, dass Neugeborene automatisch Süßes lieben und Kinder für süße Sachen besonders empfänglich sind. Der süße Geschmack war zudem evolutionär immer Zeichen für eine hohe Energiedichte. Süß stellte also rasch viel Energie zur



Verfügung – diese Präferenz ist im Hirnstamm, in tiefen Hirnregionen, gespeichert und ist daher bereits beim Neugeborenen vorhanden.

Achtung Zucker!

Es kann nicht früh genug begonnen werden, Kinder gegen einen hohen Zuckerkonsum zu schützen! Neben dem Verzicht auf industrielle Lebensmittel sei auch empfohlen, die Zuckermengen in gängigen Rezepten (bei Kuchen, Torten, Süßspeisen) kritisch zu hinterfragen. Häufig ist ein Drittel bis die Hälfte der angegebenen Menge immer noch ausreichend. Der Gaumen gewöhnt sich an die Zuckermenge und wird bei einem moderaten Zuckerkonsum von Anfang an eben anders „geeicht“.

Natürliche Süße

Wer die Grundprägung und Vorliebe für Süßes sinnvoll nutzen möchte und weit verbreiteter Zuckersucht und frühkindlicher Diabetes vorbeugen will, setzt auf ausreichend natürliche Süße, wie sie in sonnengereiftem Obst und Gemüse sowie in Getreide und Nüssen enthalten ist. Der süße Geschmack z. B. in Karotten, Roten Rüben, roten und gelben Paprikaschoten, Kürbis, Mais, Erbsen, Hirse, Hafer, Nüssen, Butter, Milch, Gewürzen wie Vanille und Zimt sowie in süßen Früchten stärkt auch aus Sicht der Traditionell Chinesischen Ernährungslehre das kindliche Verdauungssystem.

Farbenspiele und Phantasie einbeziehen

Mit bewusst gewählten Farben und ein wenig Phantasie lässt sich gesundes Essen für Kinder attraktiv gestalten. Rot, Orange und Gelb sind bei Kindern besonders beliebt – das „gesunde“ Grün hingegen braucht manchmal Tarnung oder zumindest Kombination mit anderen Farben. Aus dem belegten Brot lässt sich ein Clowngesicht zaubern, der Brokkoli wird zu Bäumchen, mit Erbsen können gepunktete Linien gezogen werden, Fisolen werden zu Sonnenstrahlen und aus der Gurke lässt sich schnell ein Krokodil zaubern.

Frisches Gemüse punktet jedoch nicht nur durch seine strahlenden Farben, sondern, wie bereits erwähnt, auch durch seinen süßlichen Geschmack. Zudem stellt das in buntem, aromatischem Obst und Gemüse reichlich enthaltene Betacarotin, die Vorstufe für Vitamin A, einen weiteren gesundheitlichen Mehrwert dar.

Geduld bei Neophobie

Häufig lehnen Kinder vorerst das Probieren neuer Lebensmittel oder Speisen ab. Den Gipfel erreicht dieses Verhalten im Alter von 2–6 Jahren, danach nimmt es langsam ab und stabilisiert sich im Normalfall im Erwachsenenalter. Eltern geben in dieser Phase oft zu schnell auf. Es heißt, einem Kind muss ein neues Lebensmittel 10–20-mal angeboten werden, bis es dieses isst! Also: Wiederholen, wiederholen, wiederholen und viel Geduld lautet hier die Devise!

Kinder einbeziehen

Je mehr Kinder von Anfang an bei der Auswahl und Zubereitung des Essens einbezogen werden, umso leichter wird für sie ein positiver Bezug zum (gesunden) Essen herstellbar. Ob Salat waschen und Kräuter abzupfen, dekorieren oder umrühren – Kinder können schon früh in der Küche mithelfen. Das gemeinsame Kochen schult zudem Kreativität, Sinne und Motorik und schafft nicht zuletzt einen gesunden Zugang zur eigenen Ernährung.

Unterschiedliche Varianten anbieten

Kinder müssen die enorme Vielfalt an Lebensmitteln und Speisen erst entdecken und Neues immer wieder ein- und zuordnen. Gerade wenn wertvolle Lebensmittel in der einen Form abgelehnt wurden, können die Kleinen in einer anderen Zubereitungsform möglicherweise Gefallen daran finden. Wird die Karotte als Rohkost verweigert, kann sie als Suppe durchaus gemocht werden, stößt Cremespinat auf Ablehnung, findet vielleicht ein Spinatstrudel mit etwas Käse Anklang. Variieren Sie also und bereiten Sie gesunde Lebensmittel immer wieder anders zu. Konsistenz, Form und Kombination zu verändern, hilft den Kleinen, Zugang zur Vielfalt zu entwickeln und bereits abgelehnte Lebensmittel wieder ins Repertoire aufzunehmen.

Aus diesem Grund finden Sie auf den folgenden Seiten immer zwei oder drei Rezepte, in denen das gleiche Produkt in einer anderen Form verarbeitet wird. Eine Variante eignet sich auch immer als gesunde Jause zum Mitnehmen.

gesunde Jause!
vegetarisch

Maisweckerln



Rezept: Kochen & Küche; Foto: A. Jungwirth

- für Diabetiker geeignet
- laktosearm
- fruktosearm
- cholesterinarm

Zutaten für 12–14 Stück

320 g feines Maismehl · 440 g feiner Grieß
2 TL Backpulver · 1 TL Salz · 1 Ei
150–180 g Öl · etwas Milch

Nährwert pro Stück

Energie:	148 kcal
Eiweiß:	2,1 g
Kohlenhydrate:	12,9 g
Fett:	9,9 g
Proteinheiten:	1,5 BE
Ballaststoffe:	685 mg
Cholesterin:	15,2 mg

Zubereitung

(ca. 20 Min. ohne Backzeit)

- Alle Zutaten mit der Milch verrühren, bis eine glatte, nicht zu flüssige Masse entsteht.
- Aus der Masse Weckerln formen und im Backofen bei 180 °C 20–30 Minuten backen.

Maislaibchen

mit grüner Sauce

vegetarisch

- für Diabetiker geeignet
- ballaststoffreich
- reich an Zink
- reich an Kalzium

Zutaten für 6 Portionen

250 ml Wasser
 250 ml Milch
 1 TL Salz
 1 Knoblauchzehe,
 zerdrückt
 etwas Muskatnuss
 150 g Maisgrieß (Polenta)
 400 g Maiskörner
 4 Eier
 Öl zum Braten

Sauce

100 g frische Kräuter oder
 Rucola
 100 g würziger Hartkäse
 (Parmesan oder alter Gouda)
 125 ml Sauerrahm
 etwas Salz und Pfeffer
 1 Knoblauchzehe,
 geschält

Nährwert je Portion

Energie:	355 kcal
Eiweiß:	16,2 g
Kohlenhydrate:	27,0 g
Fett:	20,1 g
Broteinheiten:	3,0 BE
Kalzium:	280 mg
Zink:	2,6 mg
Ballaststoffe:	3,4 g
Cholesterin:	163 mg



Zubereitung (ca. 55 Min. ohne Garzeit)

- Wasser mit Milch, Salz, Knoblauch und Muskatnuss zum Kochen bringen, Maisgrieß einrieseln lassen und unter ständigem Rühren ca. 15–20 Minuten bei schwacher Hitze köcheln, etwas auskühlen lassen.
- Dann Maiskörner und Eier unter den Maisbrei rühren.
- Wenig Öl in einer Pfanne erhitzen, aus der Masse kleine Fladen formen und auf beiden Seiten knusprig braten.

- Für die Sauce Kräuter oder Rucola waschen, gut abtropfen lassen und grob hacken, Käse reiben und mit gehackten Kräutern, Sauerrahm, Salz, Pfeffer und Knoblauch im Mixer pürieren.
- Die Maislaibchen mit der grünen Sauce servieren.

Die Laibchen können auch auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech bei ca. 200 °C im Backofen knusprig gebacken werden (ca. 20 Minuten).

Rezept: Kochen & Küche; Foto: A. Sheldunov

Kürbis aus dem Ofen

mit Schafkäse und Kürbiskernen

vegetarisch

gesunder Snack!



Rezept: Ulli Zike; Foto: A. Jungwirth

- für Diabetiker geeignet
- laktosearm
- ballaststoffreich
- cholesterinarm
- reich an Eisen
- reich an Zink
- reich an Kalzium
- reich an Omega-3-Fettsäuren

Zutaten für 2 Portionen

½ Hokkaido-Kürbis
(ca. 400 g)

1 Schuss Olivenöl
extra vergine

1 TL Koriander,
gemahlen

Salz

75 g Schafkäse

1 Handvoll Kürbiskerne
frische Kräuter

Nährwert je Portion

Energie:	285 kcal
Eiweiß:	13,2 g
Kohlenhydrate:	12,0 g
Fett:	20,4 g
Broteinheiten:	0 BE
Kalzium:	256 mg
Eisen:	4,0 mg
Zink:	2,1 mg
Ballaststoffe:	3,4 g
Cholesterin:	16,9 mg
n-3-Fettsäuren:	357 mg

Zubereitung (ca. 20 Min. ohne Backzeit)

- Kürbis waschen und in Spalten schneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit Olivenöl beträufeln, mit gemahlenem Koriander bestreuen und etwas salzen.
- Die Kürbisspalten im Backofen bei 180 °C 20 Minuten backen, anschließend den Schafkäse darüberbröseln und die Kürbiskerne darüberstreuen.
- Das Blech für weitere 10 Minuten in den Ofen schieben, damit der Käse schmilzt, den gebackenen Kürbis mit frischen Kräutern garniert heiß servieren.

Kürbis-Orangen-Risotto

mit Curry-Hühnerspießchen

glutenfrei

- für Diabetiker geeignet
- laktosearm
- ballaststoffreich
- cholesterinarm
- reich an Eisen

Zutaten für 2–3 Portionen

Risotto

½ Zwiebel

200 g geschältes Kürbisfleisch

Olivener Öl extra vergine

100 g Risottoreis

250–300 ml Gemüsesuppe

Salz und Pfeffer

1 Klecks Butter

Saft und etwas abgeriebene

Schale von 1 Bio-Orange
(unbehandelt)

Spieße

½ Hühnerbrust

Holzspießchen

1 EL Currymischung

Salz

Butter

Nährwert je Portion

Energie:	395 kcal
Eiweiß:	23,0 g
Kohlenhydrate:	39,9 g
Fett:	15,6 g
Broteinheiten:	2,5 BE
Eisen:	2,1 mg
Ballaststoffe:	2,0 g
Cholesterin:	73,6 mg



Rezept: Ulrike Ziska, Foto: A. Jungwirth

Zubereitung (ca. 40 Min. ohne Garzeit)

- Für das Risotto Zwiebel schälen und fein würfeln, Kürbis grob reiben.
- Zwiebel in Olivenöl andünsten, Reis und Kürbis dazugeben und kurz anrösten, nach und nach mit Gemüsesuppe und Orangensaft aufgießen, immer wieder umrühren, bis ein cremiges Risotto entsteht.
- Das Hühnerfleisch in Streifen schneiden und auf Holzspießchen auffädeln, mit etwas Curry und Salz würzen und in zerlassener Butter bräunen.
- Das Risotto mit Salz, Pfeffer, Butter und etwas Orangenschale abschmecken und mit den Hühnerspießchen servieren.

Dinkel-Kürbiskuchen



Rezept: Ulli Zizka, Foto: A. Jungwirth

Zubereitung (ca. 45 Min. ohne Backzeit)

- Kürbiswürfel in etwas Kokosöl anschwitzen, mit rund 50 g Wasser ablöschen und darin weich dämpfen, bis man den Kürbis mit der Gabel zerdrücken kann.
- In der Zwischenzeit Schokolade in Stücke brechen und im Wasserbad schmelzen.
- Eier und Rohrzucker schaumig schlagen, danach langsam die geschmolzene Schokolade, das erwärmte Kokosöl, den zerdrückten Kürbis und das Vanillemark einrühren.
- Zum Schluss Haselnüsse, Dinkelmehl und Backpulver unterheben.
- Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Masse daraufgießen und glatt streichen, im vorgeheizten Backofen bei 170 °C 25 Minuten backen.
- Den Kuchen etwas auskühlen lassen und anschließend in Stücke schneiden.

- für Diabetiker geeignet
- laktosefrei
- fruktosearm
- cholesterinarm
- ballaststoffreich

Zutaten für ca. 16 Stück

120 g kleine Kürbiswürfel
 2 EL Kokosöl
 (zum Anschwitzen)
 50 g Wasser
 200 g dunkle Kuvertüre
 oder Kochschokolade
 4 Eier
 75 g Rohrzucker
 100 g Kokosöl
 Mark von 1 Bourbon-
 Vanilleschote
 100 g Haselnüsse, gehackt
 125 g Dinkelmehl
 1 TL Backpulver

Nährwert pro Stück

Energie:	241 kcal
Eiweiß:	4,12 g
Kohlenhydrate:	19,5 g
Fett:	16,4 g
Broteinheiten:	1,5 BE
Ballaststoffe:	1,52 g
Cholesterin:	52,7 mg

Forellenaufstrich-Brot mit Gesicht

gesunde Jause!

- für Diabetiker geeignet
- ballaststoffreich
- cholesterinarm
- reich an Omega-3-Fettsäuren
- reich an Vitamin C

Zutaten für 2 Brote

2 Scheiben Dinkeltoast

1 kleines Forellenfilet

2 EL Frischkäse

Kräutersalz

Garnitur

4 kleine Gurkenscheiben

4 kleine Rosinen

2 Streifen roter Paprika

4 Streifen grüner Paprika

1 Kirschparadeiser

1–2 Handvoll

frische Sprossen oder Kresse

Nährwert pro Brot

Energie:	192 kcal
Eiweiß:	14,5 g
Kohlenhydrate:	17,2 g
Fett:	7,1 g
Broteinheiten:	1,3 BE
Vitamin C:	25,4 mg
Eisen:	1,2 mg
Zink:	1,2 mg
Ballaststoffe:	2,3 g
Cholesterin:	43,1 mg
n-3-Fettsäuren:	444 mg



Zubereitung (ca. 25 Min. ohne Garzeit)

- Für den Aufstrich das Forellenfilet von Gräten befreien und in einem Topf mit Dämpfeinsatz 3 Minuten dämpfen, anschließend die Haut entfernen.
- Das Fischfleisch mit der Gabel zerdrücken, mit Frischkäse verrühren und mit Kräutersalz würzen.
- Die Toastbrotsscheiben toasten, mit Forellenaufstrich bestreichen, die Gurkenscheiben als Augen auflegen, jeweils eine Rosine auf jede Gurkenscheibe legen, die Paprikastreifen als Lippen und Ohren auf bzw. neben die Brote legen, den Paradeiser halbieren und die Hälften als Nase auf dem Brot platzieren und mit den frischen Sprossen als Haare vollenden.

Rezept: Ulrike Ziska, Foto: A. Jungwirth

Forellenfilet-Stäbchen

in Dinkelmehl und Sesam mit Kräuter-Joghurtsauce



Rezept: Ulli Zinke; Foto: A. Jungwirth

Zubereitung (ca. 30 Min. ohne Garzeit)

- Das Forellenfilet von Haut und Gräten befreien und in dicke Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Mehl und Sesam vermischen und die Fischstücke darin wenden, Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Forellenfilet-Streifen braten.
- Für die Joghurtsauce die frischen Kräuter waschen, abzupfen und klein hacken, mit dem cremigen Joghurt verrühren und mit Kräutersalz und nach Belieben mit Zitronensaft abschmecken, mit den Fischstäbchen servieren.

- für Diabetiker geeignet
- ballaststoffreich
- cholesterinarm
- reich an Eisen
- reich an Zink
- reich an Kalzium
- reich an Omega-3-Fettsäuren

Zutaten für 2 Portionen

ca. 180 g Forellenfilet

Salz und Pfeffer

1–2 EL Dinkelvollkornmehl

3–4 EL brauner Sesam

Butterschmalz

zum Braten

1 Bund frische Kräuter

1 cremiges Joghurt

Kräutersalz

etwas Zitronensaft

Nährwert je Portion

Energie:	368 kcal
Eiweiß:	30,2 g
Kohlenhydrate:	17,2 g
Fett:	19,6 g
Proteinheiten:	1,1 BE
Kalzium:	312 mg
Eisen:	4,0 mg
Zink:	3,5 mg
Ballaststoffe:	4,2 g
Cholesterin:	92,1 mg
n-3-Fettsäuren:	904 mg



Find us on
Facebook

www.facebook.com/kochenundkueche.com