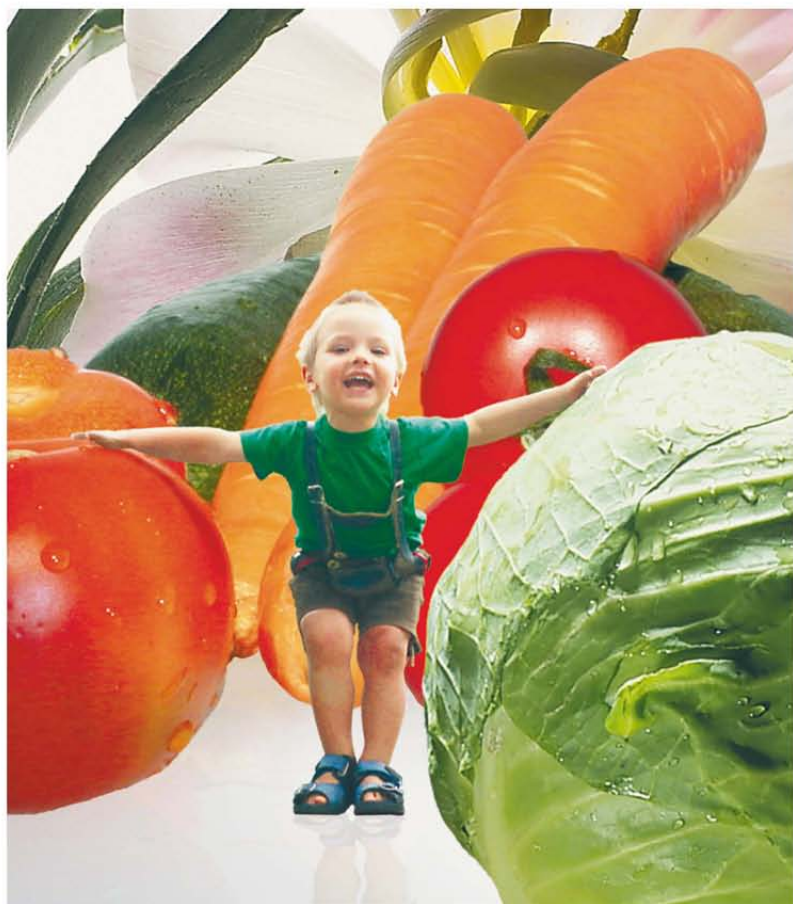


Irmela Erckenbrecht

So schmeckt's Kindern vegetarisch



fachkundiger Rat • praktische Tipps • 150 köstliche Rezepte

pala
verlag

Irmela Erckenbrecht

So schmeckt's Kindern vegetarisch

Irmela Erckenbrecht

So schmeckt's Kindern vegetarisch

fachkundiger Rat • praktische Tipps • 150 köstliche Rezepte



Für Lewis und Jerry

Inhaltsverzeichnis

<i>Kleiner Vorgeschmack</i>	7
<i>Freundlicher Hinweis</i>	8
<i>Erst die bunte Theorie</i>	9
<i>Warum vegetarische Kinder so gesund und munter sind</i>	9
<i>Diese Nährstoffe braucht Ihr Kind</i>	21
<i>Und was ist mit den leidigen Süßigkeiten?.....</i>	44
<i>Kleiner Einkaufsführer: bewährte Zutaten aus der vegetarischen Vollwertkost.....</i>	54
<i>Wie vermitteln wir unseren Kindern ein gesundes Ernährungsbewusstsein?</i>	73
<i>Mother's little helpers: Kinder an die (Küchen-)Macht</i>	86
<i>Essen zu Hause: Spaß und Freude an gemeinsamen Mahlzeiten</i>	90
<i>Essen im Restaurant: Das MacDonal'd's-Phänomen und was wir daraus lernen können ..</i>	101
<i>Essstörungen und Gewichtsprobleme</i>	106
<i>... dann die leckere Küchenpraxis</i>	115
<i>Frühstück und Pausenbrot</i>	115
<i>Müsli und Getreidebreie</i>	115
<i>Süße und herzhaftes Brotaufstriche</i>	119
<i>Brote für zu Hause, Kindergarten oder Schule</i>	121
<i>Suppen und Salate</i>	124
<i>Hauptgerichte: bewährte Leib- und Königsspeisen</i>	132
<i>Süßes und Desserts</i>	163
<i>Kindergeburtstag</i>	172
<i>Durstlöscher und Schlürpfgetränke</i>	182
 <i>Die Autorin</i>	 188
<i>Register</i>	189
<i>Rezepte von A bis Z</i>	191
<i>Rezepte nach Sachgruppen</i>	194

Kleiner Vorgeschmack

Sie suchen nach fleischfreien Ernährungsalternativen für sich und Ihr Kind? Das ist ein guter Entschluss, denn vegetarische Kinder sind ganz besonders gesund, munter und mobil. Ganz nebenbei werden Sie feststellen, dass es tatsächlich kinderleicht ist, sich vegetarisch und gesund zu ernähren.

Die vegetarische Vollwertkost bietet gerade für Kinder viele Vorzüge. Die Einhaltung einiger weniger Grundregeln vorausgesetzt, lassen sich nicht nur Ernährungsmängel zuverlässig vermeiden. Wer seine Kinder möglichst früh auf die vegetarische Fährte lockt, nutzt außerdem alle gesundheitlichen Vorteile, die mit dieser Kostform verbunden sind, vor allem den nachgewiesenen Schutz vor vielen Zivilisationskrankheiten, die zwar erst im Erwachsenenalter auftreten, aber schon in der Kindheit angelegt werden. Ähnliches gilt für die Ernährungsgewohnheiten, die im ersten Lebensjahrzehnt herausgebildet und dann oft ein Leben lang beibehalten werden. Indem Sie gleich zu Anfang die Weichen richtig stellen, geben Sie Ihren Kindern einen gesunden, richtungsweisenden Start ins Leben.

Dieses Buch möchte Ihnen bei der Weichenstellung helfen. Es beginnt mit vielen guten Nachrichten über die Gesundheit vegetarischer Kinder. Es erklärt, welche Nährstoffe gerade in der Kindheit mit ihren vielen Wachstums- und Entwicklungsschüben nötig sind und wie sich Mangelerscheinungen wirksam vermeiden lassen. Mit Hilfe der anschaulichen »Ernährungspyramide« können schon Grundschulkinder erkennen, worauf es bei der Auswahl der Lebensmittel ankommt und wie sich die vegetarische Vollwertkost zusammensetzt.

Neben ernährungswissenschaftlichen Fragen geht es aber auch um die sogenannte Ernährungserziehung. Wollen/können/sollen wir unsere Kinder zum gesunden Essen/zur vegetarischen Ernährung erziehen? Welche Chancen haben wir überhaupt, ihr Ernährungsverhalten dauerhaft zu beeinflussen? Und wie sollen wir reagieren, wenn sie trotz aller Bemühungen bei nächstbesten Gelegenheit mit ihren Freunden doch wieder in ihren Lieblings-Fast-Food-Schuppen rennen?

Warum gerade diese »etwas anderen« Restaurants für Kinder eine so magnetische Anziehungskraft besitzen, soll uns ebenso beschäftigen wie die Frage, wie wir unseren Kindern sowohl außer Haus als auch am heimischen Esstisch Spaß und Freude an gemeinsamen Mahlzeiten vermitteln können. Dazu kommen zahlreiche Tipps, wie sich auch Körner- und Gemüsemuffel überlisten und zu gesunden Mahlzeiten verlocken lassen. Schließlich finden Sie Hinweise für den Umgang mit Essstörungen und Gewichtsproblemen.

Dann kommt endlich die Küchenpraxis. Eine Sammlung leckerer, kindererprobter Rezepte steht für Sie bereit. Wählen Sie aus zwischen Frühstücksmüslis und Pausenbrotten, Suppen und Salaten, bewährten Hauptgerichten, kleinen Naschereien, erfrischenden Getränken und Köstlichkeiten für die Kindergeburtstagsfeier.

Ich hoffe, Sie werden staunen, was die vegetarische Vollwertküche an Leib- und Götterspeisen für Sie und Ihre Kinder zu bieten hat. Eines ist sicher: Es gibt ein Leben jenseits von Hamburgern und Pommes frites ...

Lassen Sie es sich schmecken!

Ina Erckenbrecht

Freundlicher Hinweis

Ich selbst bin Ovo-Lakto-Vegetarierin (esse also weder Fleisch noch Fisch, aber in Maßen Milchprodukte und Eier) und kann guten Gewissens auch nur für diese Form der vegetarischen Ernährung sprechen. Sollten Sie und Ihre Familie sich vegan ernähren, also auch auf Milchprodukte und Eier verzichten, lassen Sie sich bitte von kompetenter Seite individuell beraten.

Bedenken Sie außerdem, dass die in diesem Buch gegebenen Hinweise und Ratschläge für *gesunde* Kinder im Alter von 2 bis etwa 14 Jahren gelten. Bei besonderen Gesundheits- und Ernährungsproblemen wenden Sie sich bitte an Ihre Kinderärztin oder Ihren Kinderarzt.



Diese Nährstoffe braucht Ihr Kind

Eine abwechslungsreiche vegetarische Kost liefert dem kindlichen Organismus alle Nährstoffe, die er zum Leben braucht. Viele gesundheitsfördernde Stoffe wie Vitamine und Ballaststoffe sind darin sogar viel reichlicher vorhanden als in der fleischhaltigen Durchschnittskost. Wie gut Ihre Ernährung ist, bestimmen Sie allerdings selbst. Es kommt auf die richtige Zusammenstellung an.

Auch in diesem Punkt gibt es aber gleich wieder eine gute Nachricht: Kinder essen oft intuitiv das, was sie brauchen, und zwar sowohl was die Menge als auch was die Auswahl der Nahrungsmittel betrifft – vorausgesetzt, sie sind in ihrem natürlichen Essverhalten noch nicht durch Anpassungszwänge und ein falsches Angebot verdorben. Deshalb gleich die erste Grundregel: Zwingen Sie Ihr Kind niemals zu irgendetwas. Bieten Sie stattdessen beharrlich möglichst viel Gesundes an und ermuntern Sie Ihr Kind immer wieder dazu, auf den eigenen Körper zu hören und auf Hunger, Appetit und Sättigungsgefühl zu achten.

Ganzheitliche Betrachtungsweise

Im Gegensatz zur herkömmlichen Ernährungslehre, die Kalorien und Inhaltsstoffe einzelner Lebensmittel isoliert betrachtet, gründet die Vollwerternährung ja gerade auf einer ganzheitlichen Sicht: Die Lebensmittel sollen möglichst unverarbeitet und in ihrem natürlichen Zustand mit all ihren wertvollen Bestandteilen genossen werden.

Diese ganzheitliche Sicht wollen wir auch dann nicht aus den Augen verlieren, wenn wir uns mit den Nährstoffen befassen, die für eine gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen besonders wichtig sind. Eine gesunde Ernährung ist mehr als die Summe einzelner Nährstoffe, die ja gerade erst in der Umgebung ihres natürlichen Vorkommens und im Zusammenwirken mit all ihren Begleitstoffen zur optimalen Entfaltung kommen. Sie ist Nahrung für Leib und Seele, verschafft Genuss und trägt dazu bei, dass Kinder sich wohlfühlen und stark und abwehrkräftig sind. Mit abstrakten Begriffen wie Mineralstoffen oder Vitamine können Kinder ohnehin nichts anfangen. Sie freuen sich über knackige Gemüsesticks oder einen bunten Obstteller und schlürfen mit Begeisterung die cremige Erdbeermilch. Dass darin jede Menge wertvolle Inhaltsstoffe stecken, ist zwar gut zu wissen – Ihren Kindern aber erst einmal ziemlich egal.



Das Prinzip der positiven Verstärkung

Weisen Sie Ihre Kinder ruhig gelegentlich darauf hin, welche Nahrungsmittel besonders wertvolle Inhaltsstoffe besitzen. Allerdings nicht in Form eines ernährungswissenschaftlichen Vortrags, bei dem Ihre Kinder bestenfalls auf Durchzug und schlimmstenfalls auf Abwehr schalten. Ebenso wirkungslos ist es, einem Kind, das z. B. keinen Spinat mag, zu erklären: »Aber Spinat enthält gaaanz viel Eisen und ist sooo gesund!« Sie erreichen damit eher das Gegenteil. Denn Ihr Kind lernt daraus: »Was mir nicht schmeckt, ist gesund!« oder »Gesundes schmeckt wie Spinat und Spinat mag ich nicht.« Diese Assoziation überträgt es dann vermutlich auch auf andere Lebensmittel, die es noch nicht kennt, aber angeblich auch so supergesund sein sollen. Wirksamer ist das Prinzip der positiven Verstärkung, wenn einem Kind etwas ganz besonders lecker schmeckt. Löffelt es z. B. mit Genuss eine Hirsespeise, könnten Sie sagen: »Toll, dass dir das so gut schmeckt! Hirse enthält nämlich ganz viel Eisen, und das ist für den Körper wichtig.« Das genügt. Indem Sie immer wieder mal eine solche Bemerkung fallen lassen, schaffen Sie ganz nebenbei erste Ansätze eines Ernährungswissens und geben einer Reihe von Lieblingsspeisen das Prädikat: »Gesund und schmeckt!« Zum Prinzip der positiven Verstärkung gehört auch, dass Sie Ihren Kindern vorleben, wie viel Freude es macht, eine leckere Mahlzeit auch richtig zu genießen. Wer sein Essen achtlos in sich hineinschaufelt, braucht sich nicht zu wundern, dass seine Kinder wenig Gespür für den Genuss beim Essen entwickeln. Bringen Sie Ihre Freude über ein gelungenes Gericht offen zum Ausdruck, sprechen Sie darüber, was Ihre Zunge zum Flimmern bringt, und brechen Sie in »Mms« und »Ohs« und »Ahs« aus, wenn es einen besonderen Gaumenkitzel zu loben gibt. Ihre Kinder werden es Ihnen bald nachmachen und so eine positive Beziehung zu vollwertigen Gaumenfreuden entwickeln. Die zum Ausdruck kommenden Gefühle sollten allerdings immer echt sein. Schauspielerei werden Ihnen Ihre Kinder mit Sicherheit nicht abnehmen. Wenn also einmal etwas nicht so gelungen ist oder Ihren Geschmack nicht ganz trifft, bringen Sie ruhig auch das zur Sprache. Überlegen Sie gemeinsam, was man beim nächsten Mal besser machen könnte, indem man z. B. eine ungeliebte Zutat weglässt oder auf andere Weise variiert. Auch für die komplette Ablehnung bestimmter Gerichte muss es Raum geben, ohne das daraus gleich ein Drama wird. Am besten gefällt mir bis heute der augenzwinkernde Ausspruch meines Vaters, den wir in solchen Fällen zitieren: »Schmeckt sehr gut, brauchen wir aber nicht wieder zu machen.«



Kohlenhydrate

Beginnen wir mit den Kohlenhydraten, denen in einem gesunden Ernährungsplan eine absolute Vorrangstellung gebührt.

Viel ist gewonnen, wenn Sie und Ihre Kinder sich den Grundsatz merken: Im Zweifelsfall immer zu kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln greifen. Denn Kohlenhydrate machen nicht dick, sondern richtig satt und liefern genau die Energie, die Ihr Kind braucht, ohne seinen Organismus zu sehr zu belasten. Kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte liefern nebenbei auch noch wertvolle Ballaststoffe, Mineralstoffe und Vitamine und entsprechen in besonderem Maße der Forderung nach einer hohen Nährstoffdichte. Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Vollkornreis, Getreide, Hirse oder Kartoffeln sollten bei allen Gerichten die Hauptzutaten sein. Bieten Sie als Zwischenmahlzeit öfter auch mal ein trockenes Vollkornbrötchen, ein Vollkorn-Rosinenbrötchen oder Vollkorn-Knäckebrötchen an. Und wenn es am Nachmittag etwas Süßes sein soll, erinnern Sie gar nicht erst an die Existenz von Sahnetorten, Weißmehl-Hefeteilen und Windbeuteln, sondern servieren Sie ganz selbstverständlich einen Vollkornkuchen (im Rezeptteil finden Sie dafür leckere Beispiele). Am einfachsten ist es natürlich, kleine Kinder von vornherein an Vollkornprodukte zu gewöhnen. Kinder, die nur Vollkornnudeln kennen, kommen nicht so schnell auf die Idee, weiße Nudeln zu verlangen. Das Gleiche gilt für Vollkornbrot und Vollkornkuchen. Die Gewohnheit wird sie immer wieder dahin zurückbringen, auch wenn sie bei besonderen Gelegenheiten, z. B. bei einem Verwandtenbesuch, gerne mal Kuchen aus Weißmehl verschlingen (und daraus sollten Sie kein Drama machen!).

»Meine Kinder mögen keine dunklen Nudeln«

Wenn Ihre Kinder an Weißmehl, helle Nudeln und weißen Reis gewöhnt sind und Vollkornprodukte ablehnen, weil sie »zu hart«, »zu dunkel« oder »zu mühsam zu kauen sind«, schmuggeln Sie die Vollkornvariante vorsichtig ein und erhöhen Sie langsam die Dosis. Mischen Sie beim Backen Weißmehl und Vollkornmehl im Verhältnis eins zu eins. Kombinieren Sie helle mit bunten und braunen Nudeln. Kochen Sie eine Reis-Körner-Mischung, die weicher ist als reiner Vollkornreis. Kaufen oder backen Sie Brot aus gemahlenem Vollkornmehl ohne ganze Körner. Nehmen Sie Ihre Kinder mit ins Reformhaus oder den Naturkostladen und lassen Sie sich Ihr Mehl dort frisch mahlen. Oder kaufen Sie eine eigene Getreidemühle und übertragen Sie die Aufgabe des Mahlens an Ihre Kinder. Vor allem kleine Kinder haben Spaß daran zu sehen, wie



aus Getreide Mehl wird. Schauen Sie sich im Sommer die Getreidefelder in Ihrer Umgebung etwas genauer an. Untersuchen Sie gemeinsam die Ähren und machen Sie ein Ratespiel aus dem Erkennen der Getreidesorten. Kleinere Kinder haben Spaß an Liedern und Singspielen, die sich um Mühlen und den Beruf des Müllers drehen. Ältere Kinder können Sie vielleicht für einen Besuch in einer Wind- oder Wassermühle oder in einem Mühlenmuseum begeistern. Es gibt viele Möglichkeiten, gerade zu Getreide anschaulich ein positives Verhältnis zu fördern.

Eiweiß

Auf genügend Eiweiß in der Nahrung kann der Körper unter keinen Umständen verzichten, denn es ist das Eiweiß, aus dem er seine Körpersubstanz aufbaut und erhält. Dass Vegetarierinnen und Vegetarier nicht genug Eiweiß bekommen, ist jedoch, wie bereits erwähnt, ein längst überholtes Vorurteil. In Wirklichkeit scheint die vegetarische Kost gerade auch deshalb so gesund zu sein, weil sie weniger Eiweiß und Fett, dafür aber mehr Vitamine, Ballaststoffe und andere bioaktive Substanzen enthält.

In den modernen Industrieländern wird nämlich nicht zu wenig, sondern viel zu viel Eiweiß gegessen, und eine geringere Eiweißaufnahme wäre aus medizinischer Sicht auch für Durchschnittsköstler wünschenswert. Außerdem gibt es zahlreiche pflanzliche Eiweißquellen, die Vegetarierinnen und Vegetarier für sich nutzen können. Dazu gehören Sojaprodukte, Hülsenfrüchte und Getreide ebenso wie Nüsse und Kartoffeln.

Zwar können die Proteine einzelner Pflanzen nicht den gesamten Eiweißbedarf abdecken, aber es gibt ja wohl kaum jemanden, der immer nur Kartoffeln oder Bohnen isst. Kombiniert man mehrere eiweißhaltige Nahrungsmittel, wie das bei den allermeisten vegetarischen Mahlzeiten der Fall ist, ergänzen die Proteine einander und sichern so eine ausreichende Eiweißversorgung. In Kombination mit Eiern oder Milchprodukten ist die biologische Wertigkeit pflanzlicher Eiweißquellen auch vom Fleisch kaum zu übertreffen. Besonders günstige Kombinationen sind z. B. Getreide und Milch (z. B. Milchreis), Kartoffeln und Eier (z. B. Ofenkartoffeln mit grüner Sauce), Hülsenfrüchte und Getreide (z. B. Linsen mit Nudeln).

Proteinpräparate sind auch für sportbegeisterte Kids völlig überflüssig

Auf keinen Fall sollten Sie irgendwelche teuren Eiweißdrinks oder stark eiweißhaltige »Power-Riegel« kaufen, auch wenn Ihre älteren Kids viel Sport treiben, von einer Profi-Sportler-Karriere oder einem im Fitness-



Studio gestylten Body träumen und meinen, durch Eiweißdrinks oder andere Präparate sei dies schneller zu erreichen. Eine abwechslungsreiche vegetarische Kost ist auch für Sportfreaks völlig ausreichend. Nur wer wirklich viel und hart trainiert, braucht zusätzliche Energie. Als günstige Energiequellen schwören mittlerweile auch Profisportler auf kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Vollkornnudeln, Vollkornbrot, Müsli, Kartoffeln und Vollkornreis. Außerdem sind diverse Eiweißpräparate im Zuge der BSE-Krise in Verruf gekommen, weil sich herausstellte, dass sie tierisches Protein aus minderwertigen Schlachtabfällen enthalten, möglicherweise sogar aus sogenanntem Risikomaterial.

Sollte es darüber Diskussionen geben, versuchen Sie, Ihren von der gezielten Werbung angestachelten Spitzensportlern pflanzliche Proteinträger schmackhaft zu machen. Lassen Sie sie je nach Vorliebe ein individuelles Sortiment zusammenstellen, das Sie nun öfter auf den Familienesstisch bringen. Stellen Sie Vollkornprodukte, Linsen, Bohnen, grüne Gemüse, Nüsse und Samen zur Auswahl. Erdnussmus, Tahin (Sesammus), Hummus (Kichererbsenpaste), Weizenkeime und alle Produkte aus Sojabohnen (Sojadrink, Sojajoghurt, Tofu, Brotaufstriche) sind weitere leckere Proteinquellen.

Kaufen Sie gemeinsam eine »coole« Getränkeflasche (Ihr Kind wird Ihnen sagen, was gerade »in« ist) und geben Sie Ihrem Kind zum Training immer reichlich zu trinken mit. Kalorienfreie Durstlöcher wie Trinkwasser, Mineralwasser, kalter Früchtetee oder stark verdünnte Saftschorlen sind am besten geeignet. Die sogenannten isotonischen Sportlergetränke sind teuer, enthalten viel Zucker und steigern keinesfalls die sportlichen Leistungen Ihres Sprösslings, sondern höchstens die Umsatzzahlen der Hersteller.

»Meine Kinder mögen keinen Tofu«

Wie wir gesehen haben, ist Tofu nur eine von vielen pflanzlichen Eiweißquellen. Pur empfinden ihn viele als geschmackliche Zumutung. Aber gerade weil er keinen starken Eigengeschmack hat, kann man ihn auf die vielfältigste Weise zu pikanten oder auch süßen Gerichten verarbeiten. Der in Supermärkten im Glas angebotene, länger haltbare Tofu ist härter und strohiger als die in Plastik eingeschweißte Variante aus dem Naturkostladen mit geringerer Haltbarkeit. Inzwischen werden auch viele gewürzte und marinierte Tofuspezialitäten angeboten. Und der vielseitig verwendbare Räuchertofu verleiht vielen Gerichten eine herzhafte Note.

Geben Sie also nicht gleich nach dem ersten Versuch auf und probieren Sie das eine oder andere Tofugericht aus dem Rezeptteil aus. Beharren



Und hier zum Abschluss noch eine Übersicht, in welchen Nahrungsmitteln die wichtigsten Nährstoffe zu finden sind:

Eiweiß – Sojaprodukte wie Tofu, Sojajoghurt, Sojadrink und vegetarische Brotaufstriche, Vollkornprodukte, Quinoa, Linsen, Bohnen, Joghurt, Käse, körniger Frischkäse, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesamsamen, Tahin (Sesammus), Hummus (Kichererbsenpaste), Weizenkeime.

Fett – kalt gepresste Pflanzenöle (z. B. Olivenöl, Sonnenblumenöl, Distelöl), Avocados, Nüsse und Samen, Butter, Milch, Käse.

Kohlenhydrate – Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Vollkorngetreide, Kartoffeln, Gemüse, Obst.

Folsäure – Hefeflocken, Weizenkeime, Brokkoli, Mangold, Spinat, Petersilie, Lauch, Grünkohl, Rosenkohl, Fenchel, Löwenzahnsalat, Orangen, Bananen, Sojabohnen- und Linsensprossen, Datteln, Walnüsse, Mandeln, Kürbiskerne, Sauerteigbrote, frischgepresster Orangensaft – hitzeempfindlich!

Vitamin C – Äpfel, Zitrusfrüchte, Kiwi, Mangos, Papaya, Guaven, Paprika, Kartoffeln, Brokkoli, Grünkohl, Hagebutten, Sanddornbeeren, schwarze Johannisbeeren, Erdbeeren.

Vitamin B₁ – Hefeflocken, Hefeextrakt, Sojadrink, Vollkornnudeln, Vollkornreis, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Haferflocken, Sprossen, Sonnenblumenkerne, Erdnüsse, Weizenkeime, Blumenkohl, Erbsen, Orangen, Bananen, Steinobst.

Vitamin B₂ – Hefeflocken, Hefeextrakt, Vollkornbrot, Mandeln, Nüsse, Champignons, Avocados, Brokkoli, Spinat, Grünkohl, Rosenkohl, Spargel, Weizenkeime, Hirse.

Vitamin B₆ – Hefeflocken, Hefeextrakt, Avocado, Hirse, Mais, grüne Bohnen, Linsen, Kartoffeln, Bananen, Weizenkeime, Honigmelone, Sojabohnen, Blumenkohl, Walnüsse, Paprika, Rapunzel (Feldsalat).

Vitamin B₁₂ – Hefeflocken, Hefeextrakt, körniger Frischkäse, Edamer, Cheddar, Quark, Kefir, Dickmilch, Joghurt.



Vitamin A – Möhren, Brokkoli, Paprika, Grünkohl, Wirsing-
kohl, Mangold, Spinat, Rote Bete, Mango, Papaya, Sauerkir-
schen, Aprikosen, Käse, Eier, Butter.

Vitamin D – Butter oder Margarine, Eier, Milch, Käse, Avocado,
Steinpilze, Pflanzenöle, Sonnenlicht – let the sunshine in!

Vitamin E – Pflanzenöle, Vollkornprodukte, Nüsse, Mandeln,
Fenchel, Schwarzwurzeln, Wirsingkohl, Sojabohnen, Weizen-
keime, Kürbiskerne.

Kalzium – Milch, Butter- und Schwedenmilch, Joghurt, Kefir,
Hart- und Schnittkäse, Sojadrink mit Kalzium, getrocknete
Feigen, Datteln, Nüsse, Kresse, Grünkohl, Spinat, Mangold,
Fenchel, Brokkoli, Sojabohnen, Tofu, frischer Möhrensaft,
Sonnenblumenkerne, Meeres-Algen, Sesamsamen und Tahin
(Sesammus).

Magnesium – Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Aprikosen,
Mandeln, Paranüsse, Erdnüsse, Weizenkeime, Brokkoli, Kar-
toffeln, Bohnen, Linsen, Bananen, Sojabohnen, Hirse, Hafer-
flocken.

Eisen – Hirse, Amarant, getrocknete Aprikosen, Feigen, Dat-
teln, Backpflaumen, Rosinen, Spinat, Brokkoli, Petersilie, Rote
Bete, Rapunzel (Feldsalat), Linsen, Erbsen, Kidneybohnen,
Sojabohnen, Kürbiskerne, Pistazienkerne, Sonnenblumen-
kerne, Sesamsamen, rote Säfte (Trauben- und Beerensaft),
Zuckerrübensirup, Lakritz. (Immer in Kombination mit
Vitamin-C-haltigen Nahrungsmitteln!)

Phosphor – Milch, Milchprodukte, Vollkornbrot.

Zink – Weizenkeime, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne,
Pilze, Sesamsamen, Tahin (Sesammus), Joghurt, Paranüsse, Lin-
sensprossen, grüne Erbsen, Mais, Spargel, Mango, Hefeflocken,
Miso, Käse (besonders Gouda und Cheddar).

Jod – Meersalz, Salz mit Meeres-Algen.



Kräuterquarkfladen

Die Kräuterquarkfladen sind schnell gemacht und schmecken am besten mit selbst hergestelltem Tomatenketchup und einem frischen grünen Salat.

200 g *Kräuterquark*
100 g *Weizenvollkornmehl*
2 Eier
Öl zum Braten

Quark, Mehl und Eier verkneten und den Teig etwas ruhen lassen. In heißem Öl in Form von vier Fladen von beiden Seiten goldbraun braten.



Tofu-Käse-Hörnchen

250 g *Vollkorn-Hörnchennudeln*
1 kleiner Apfel, geviertelt, entkernt und geschält
150 g Tofu
200 g saure Sahne
120 ml Milch
½ TL getrocknete Kräuter der Provence
1 TL Senf
Salz
1 Prise Muskat
1 Zwiebel, gehackt
1 TL Olivenöl
100 g *Emmentaler*, fein gerieben
3 EL Weizenkeime
3 EL Petersilie, fein gehackt

Hörnchennudeln in reichlich Wasser bissfest garen. Apfelviertel mit wenig Wasser weich kochen, zusammen mit Tofu, saure Sahne, Milch, Kräutern und Senf im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren und mit Salz und Muskat würzen. Zwiebel im Olivenöl glasig dünsten. Mit der Tofumischung und dem Käse verrühren. In eine Auflaufform geben und mit den Nudeln gut vermischen. Bei 170 – 190 °C etwa 20 Minuten backen. Weizenkeime mit Petersilie mischen und zum Bestreuen in einer kleinen Schüssel dazu servieren. Dazu schmeckt z. B. ein Apfel-Möhren-Salat.



Gebackene Birnen

50 g Vollrohrzucker
1 TL Zimt, gemahlen
4 EL Vollkornsemmelbrösel
4 reife Birnen, geschält,
entkernt und längst halbiert
Fett für die Auflaufform
50 g Butter

Zucker, Zimt und Semmelbrösel vermischen. Birnenhälften darin wenden, bis sie vollständig bedeckt sind. Mit den flachen Seiten nach unten in eine gefettete Auflaufform geben. Butter zerlassen und darüberträufeln. Bei 180 – 200 °C etwa 20 Minuten backen. Dazu Vanille-Joghurt oder Vanilleeis.

Bratäpfel

An der Zubereitung von Bratäpfeln können selbst ganz kleine Kinder schon aktiv teilnehmen.

4 große Äpfel
4 TL Rosinen
4 TL Nüsse oder Mandeln
4 TL Honig
1 EL Butter oder Margarine
Fett für das Backgefäß

Aus den Äpfeln die Kerngehäuse ausstechen. Äpfel mit Rosinen, Nüssen oder Mandeln und Honig füllen. Zum Schluss auf jeden Apfel ein Butterflöckchen aufsetzen. In einer gefetteten, feuerfesten Schale bei 180 – 200 °C etwa 50 Minuten backen.

Erdbeerquark

250 g Quark
50 ml Buttermilch
2 EL Ahornsirup
1 – 2 TL Zitronensaft
200 g Erdbeeren

Quark, Buttermilch, Sirup und Zitronensaft mit dem Schneebesen gut verrühren. Die Hälfte der Erdbeeren im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren und unter den Quark rühren. Die restlichen Erdbeeren halbieren und den Quark damit verzieren.

Datteldcreme

125 Datteln, entsteint
Saft einer Orange
250 g Magerquark
150 g Joghurt
1 TL Zimt, gemahlen

Datteln im Orangensaft einige Stunden einweichen lassen und pürieren. Quark, Joghurt und Zimt zugeben und mit dem Schneebesen zu einer glatten Creme verschlagen.



Kindergeburtstag

Der eigene Geburtstag ist für jedes Kind ein ganz besonderes Erlebnis. Nutzen Sie die Gelegenheit, schöne Erinnerungen zu schaffen. Dafür brauchen Sie keine teure und aufwendige Animation. Ein paar alte, bewährte Kinderspiele wie Sackhüpfen, Eierlaufen, Tauziehen, Reise nach Jerusalem usw. genügen völlig, um eine vergnügte Kinderschar bei Laune zu halten. Setzen Sie sich selbst nicht unter Stress und begrenzen Sie die Anzahl der kleinen Gäste. Ein guter Anhaltspunkt: Die Zahl der eingeladenen Kinder sollte der Anzahl der Kerzen auf der Geburtstagstorte entsprechen. Und treiben Sie nicht allzu viel Aufwand mit dem Essen. Meist haben die Kinder weniger Hunger als erwartet, und es bleiben massenweise Reste übrig. Beschränken Sie sich auf einige kleine Essattraktionen. Die gemeinsame Mahlzeit mit Singen und Auspusten der Geburtstagskerzen sollte nicht allzu lange dauern. Stellen Sie danach lieber ein kleines Büfett bereit; das hat den Vorteil, dass die Kinder nicht über längere Zeit stillsitzen müssen. Suchen Sie aus den folgenden Rezepten einige passende heraus. Beteiligen Sie die kleinen Gäste an der Zubereitung z. B. von Pizza-Gesichtern, Popcorn, Keksen oder Bowle. Und versteifen Sie sich nicht allzu sehr auf Perfektion: Viel wichtiger ist, dass Mama und Papa an diesem Tag ganz für die Geburtstagsgesellschaft da und zu jedem ausgelassenen Blödsinn bereit sind. Alles andere kommt dann ganz von selbst.

Kartoffelsalat mit Sojawürstchen

Der Kindergeburtstagsklassiker in seiner vegetarischen Variante.

1 kg Pellkartoffeln, gewürfelt
2 Äpfel, gewürfelt
3 Gewürzgurken, fein gewürfelt
1 kleine Zwiebel, fein gehackt
150 g Mayonnaise
150 g Joghurt
1 Schuss Gurkenwasser
Salz

Pfeffer

1 Bund Petersilie, gehackt

8 vegetarische Wiener

Senf

Kartoffeln, Äpfel, Gurken und Zwiebel mischen. Mayonnaise, Joghurt, Gurkenwasser verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und unter den Salat rühren. Einige Stunden durchziehen lassen und mit Petersilie bestreuen. Würstchen in Wasser erwärmen und mit Senf zu dem Kartoffelsalat servieren.



Lustige Pizza-Gesichter

Die Mini-Pizza-Böden können auch kleine Kinder schon selbst belegen. Vergessen Sie nicht, jede Pizza mit einem kleinen Zeichen zu versehen, damit nach dem Backen tatsächlich auch jedes Kind seine eigene Mini-Pizza bekommt.

250 g Tomatenmark
1 kleine Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
Salz
Pfeffer
Oregano
6 Mini-Pizza-Böden
500 g gemischtes Gemüse, darunter
z. B. Ananas, Lauch, Oliven,
Paprika und Minimaiskolben
200 g Edamer, frisch gerieben

Tomatenmark mit Zwiebel und Knoblauch verrühren, mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen und auf die Pizza-Böden streichen. In Form von Gesichtern belegen, z. B. Ananasringe als Augenringe, Lauchringe als Iris, schwarze Oliven als Pupillen, gelbe Paprikastreifen als Haare, Minimaiskolben als Nasen, rote Paprikastreifen als Lippen verwenden. Mit geriebenem Käse verzieren und bei 180 – 200 °C etwa 10 – 15 Minuten backen.

Popcorn

2 – 3 EL Bratöl
50 g Popcornmaiskörner
Salz oder Vollrohrzucker

Den Boden einer großen Pfanne mit dem Bratöl bedecken und die Maiskörner hineinstreuen (sie sollten nicht übereinanderliegen). Deckel schließen und erhitzen. Wenn die ersten Körner knallend springen, die Pfanne etwas hin- und her ruckeln, damit die restlichen Maiskörner ins heiße Fett fallen. Sobald das Knallen beendet ist, die Pfanne vom Herd nehmen und das fertige Popcorn (Vorsicht: heiß!) in eine große Schüssel kippen und je nach Geschmack leicht salzen oder zuckern.

