



KOMPASS ERNÄHRUNG



Essen ist fertig!
Mit Kindern kochen und essen

**WAS KOCH
ICH HEUTE?**
Essens- und
Einkaufsplan

**FRISCH UND
FERTIG**
Zeitspartricks
für die Küche

**LIEBLINGSREZEPTE
FÜR KLEIN UND GROSS**
Einfach zum
Mitkochen

**IM GESPRÄCH
MIT**
Nazan Eckes und
Prof. Dr. Regina Ensenuer

Inhalt

Gespräch mit Nazan Eckes

Seite 3

Gemeinsam is(s)t man
gesünder

Seite 4

Der Gemeinsame-
Mahlzeiten-Check

Seite 5

Was koche ich heute?

Seite 6

Liebblingsrezepte für Klein
und Groß

Seite 8

Zeitspartricks für die Küche

Seite 11

Das esse ich nicht!

Seite 12

Darf ich eine Süßigkeit?

Seite 13

Frühstückszeit

Seite 14

Prof. Dr. Regina Ensenaue
im Gespräch

Seite 15

Links, Infos und Impressum

Seite 16



Liebe Leserinnen und Leser,

das Corona-Virus COVID-19 hat unser Leben
gewaltig durcheinandergewirbelt.

Viele von uns sind im Moment mit Kindern zu
Hause, weil Schulen und Kitas geschlossen
sind. Eltern wollen ihren Kindern gerecht wer-
den, während sie gleichzeitig im Homeoffice
arbeiten – und nebenbei noch gute, vernünftige
Mahlzeiten zubereiten möchten.

Dabei kann es gerade im Moment sehr wichtig
sein, an gemeinsamen Mahlzeiten festzu-
halten, gemeinsam zu planen, zu kochen, an
einem Tisch zu sitzen: Man tauscht sich aus,

lacht miteinander und genießt die Familienzeit. Die gemeinsame Zube-
reitung fördert zudem ein Wissen und einen Erfahrungsschatz, von
dem wir ein Leben lang profitieren: Etwa, wie man etwas Gesundes und
Schmackhaftes ohne großen Aufwand „zaubern“ kann oder wie wichtig
Lebensmittel für uns sind.

Wir wollen Sie dabei unterstützen: mit einfachen Rezepten, kreativen
Tipps und praktischen Ideen zur Einkaufsplanung.

Viel Freude beim Ausprobieren!
Bleiben Sie gesund!

Julia Klöckner
Bundesministerin für Ernährung und Landwirtschaft



„Wir kochen für unsere Kinder möglichst frisch und vielseitig.“

Mit Nazan Eckes in der Familienküche

Liebe Frau Eckes, Beruf und Familie unter einen Hut zu bekommen, ist für viele Eltern nicht leicht. Wie schaffen Sie es, dass eine ausgewogene Ernährung im hektischen Alltag nicht zu kurz kommt?

Das ist in der Tat nicht einfach. Aber mein Mann und ich haben den Anspruch, möglichst frisch und vielseitig für unsere Kinder zu kochen. Damit das klappt, wechseln wir uns ab. Wer gerade mehr Zeit hat, erledigt das. Mein Mann ist definitiv der bessere Koch, aber inzwischen stelle ich mich in der Küche auch ganz gut an. Für besonders stressige Tage kochen wir immer zwei bis drei Gerichte vor. Wenn meine Eltern uns besuchen, haben sie mehrere Töpfe mit türkischen Gerichten dabei – das ist das Allerbeste.

Was ist Ihr Familien-Lieblingsgericht, das schnell zubereitet ist?

Wir lieben alle vier ein knuspriges Brathuhn mit Salat. Das essen wir sicher einmal die Woche. Dabei achten wir vor allem beim Fleisch auf Bio-Qualität.

Helfen Ihre Kinder bei der Zubereitung der Mahlzeiten schon mit?

In erster Linie schauen sie zu, da beide noch sehr klein sind. Aber auch dadurch lernen sie den Umgang mit Lebensmitteln. Wir möchten ihnen vermitteln, woher das Essen kommt, was gut für sie ist und was nicht. Beim Backen dürfen sie allerdings richtig mit anpacken.

Gibt es in Ihrer Familie Essensrituale?

Für uns ist wichtig, dass wir immer gemeinsam frühstücken und – wenn es zeitlich passt – auch gemeinsam zu Abend essen. Ich liebe vor allem die gemütlichen Frühstücke am Sonntag, dann darf ich immer in Ruhe meinen Kaffee trinken. Meinen Söhnen fällt es noch schwer, während der Mahlzeiten ruhig zu sitzen. Daran arbeiten wir, aber das kommt schon noch, wenn sie älter sind.

Haben Sie Tricks, wie Ihre Kinder nicht zu viel naschen?

Es gibt nur nach den Hauptmahlzeiten Nachtisch und dazwischen nichts Süßes. Ständiges Naschen ist tabu. An Feiertagen, Kindergeburtstagen und im Urlaub etc. gibt es jedoch Ausnahmen.

Essen Ihre Kinder gerne Gemüse und Obst?

Sie mögen natürlich nicht alles, aber sie lieben zum Beispiel Karotten, Gurken, Trauben und Äpfel. Zwischendurch versuche ich, ihnen auch anderes Gemüse und Obst schmackhaft zu machen. Aber wenn sie es nicht mögen, zwingen wir sie auch nicht. Allerdings gibt es eine Regel: Immer wenigstens mal probieren.

Viele Kinder bewegen sich heutzutage zu wenig. Was machen Sie, damit Ihre Söhne regelmäßig aktiv sind?

Eltern sollten Vorbilder sein. Wenn ich nur vor dem Fernseher hocke, lernen meine Kinder auch nicht, wie wichtig Bewegung ist. Mein Mann und ich sind sehr sportlich. Das sehen unsere Kinder und wollen mitmachen. Mit zwei Jahren haben beide mit Kinderturnen begonnen. Jetzt spielen sie Fußball. Außerdem gehen wir bei Wind und Wetter raus und bewegen uns. Wir müssen die beiden selten zwingen. Sie sind gerne draußen.

Nazan Eckes ist Fernsehmoderatorin und mit dem Künstler Julian Khol verheiratet. Beide sind Eltern von Lounis (5 Jahre) und Ilyas (3 Jahre) und haben eine große Leidenschaft für Ernährung und Fitness.





Gemeinsam is(s)t man gesünder

Gemeinsame Mahlzeiten sind für Familien wichtig, das haben auch Wissenschaftler bestätigt. Kinder, die häufiger mit ihrer Familie essen, ernähren sich gesünder und sind seltener übergewichtig. Dabei kommt es nicht nur darauf an, dass Familien zusammen essen, sondern auch, wie sie gemeinsam essen.

Die sechs Zutaten einer gesunden Familienmahlzeit:

1. Gute Atmosphäre am Esstisch

Essen ist mehr als Nahrungsaufnahme. Es ist eine gute Gelegenheit, alle Familienmitglieder um einen Tisch zu versammeln, gemeinsam Zeit zu verbringen und zu erfahren, was die anderen beschäftigt. Eine fröhliche Stimmung macht Appetit und ist wichtig für das positive Erleben von Lebensmitteln.

Tipp: Richten Sie die Speisen appetitlich an, das fördert die Lust am Essen und den Genuss. Lassen Sie Ihr Kind beim Tischdecken helfen, so lernt es schon früh, eine gemütliche Atmosphäre zu schätzen. Gemeinsame Regeln – wie auf Seite 5 – sorgen für entspannte Stimmung am Tisch.

2. Bunte Lebensmittelauswahl auf dem Teller

Eine abwechslungsreiche Auswahl an Lebensmitteln hilft dabei, fit und gesund zu bleiben.

Tipp: Verwenden Sie bei der Zubereitung Ihrer Mahlzeiten möglichst unterschiedliche Lebensmittel. Die Ernährungspyramide auf der rechten Seite zeigt, wie viele Portionen Gemüse, Obst, Brot, Milchprodukte und Co. man am Tag essen sollte.

3. Ein gutes Ess-Vorbild

Kinder machen uns automatisch viel nach. Daher profitieren sie von unseren guten Gewohnheiten – und unsere eigene Gesundheit natürlich auch.

Tipp: Überdenken Sie Ihr eigenes Essverhalten. Leben Sie das vor, was Sie von Ihrem Kind erwarten? Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie sich auf die gemeinsame Mahlzeit freuen und Ihnen das Essen schmeckt.

4. Kinder in die Küche

Kinder haben meist Interesse und Spaß daran, bei der Auswahl des Essens und beim Kochen mitzuhelfen. Außerdem ist die Chance dann größer, dass ihnen das Essen auch schmeckt. Langfristig unterstützt das Mithelfen einen gesunden Ernährungsstil, übt die Fingerfertigkeit und fördert die Selbständigkeit.

Tipp: Passen Sie die Tätigkeiten an das Alter des Kindes an. Bereits Kleinkinder können Kräuter von den Stielen zupfen oder Salat waschen. Ab vier Jahren können Kinder bereits in Schüsseln rühren, Lebensmittel schälen und klein schneiden – natürlich nur unter Anleitung und Aufsicht von Erwachsenen. Ab etwa acht Jahren können sie erste eigene Gerichte zubereiten.

5. Zeit zum Genießen

Wer sich beim Essen Zeit lässt, isst bewusster und bekommt zwischen den Mahlzeiten nicht so schnell Hunger.

Tipp: Gönnen Sie sich eine gemeinsame Pause für Ihre Mahlzeit. Versuchen Sie, zumindest einmal am Tag gemeinsam zu essen. Es spielt dabei keine Rolle, ob das Frühstück, Mittag- oder Abendessen gemeinsam eingenommen wird. Außerdem macht es laut Wissenschaftlern keinen Unterschied, ob nur ein Elternteil oder die ganze Familie mit am Tisch sitzt.

6. Keine Ablenkung

Der Fernseher bleibt aus, so bleibt die Konzentration beim Essen und Gespräche können sich besser entfalten. Außerdem spürt man besser, wann man satt ist.

Tipp: Verbannen Sie auch andere Nebenbeschäftigungen wie Bücher, Handys, Spielzeug und Co. vom Esstisch.

Der Gemeinsame-Mahlzeiten-Check

Unsere Regeln für entspannte Mahlzeiten, bei denen alle mitmachen:

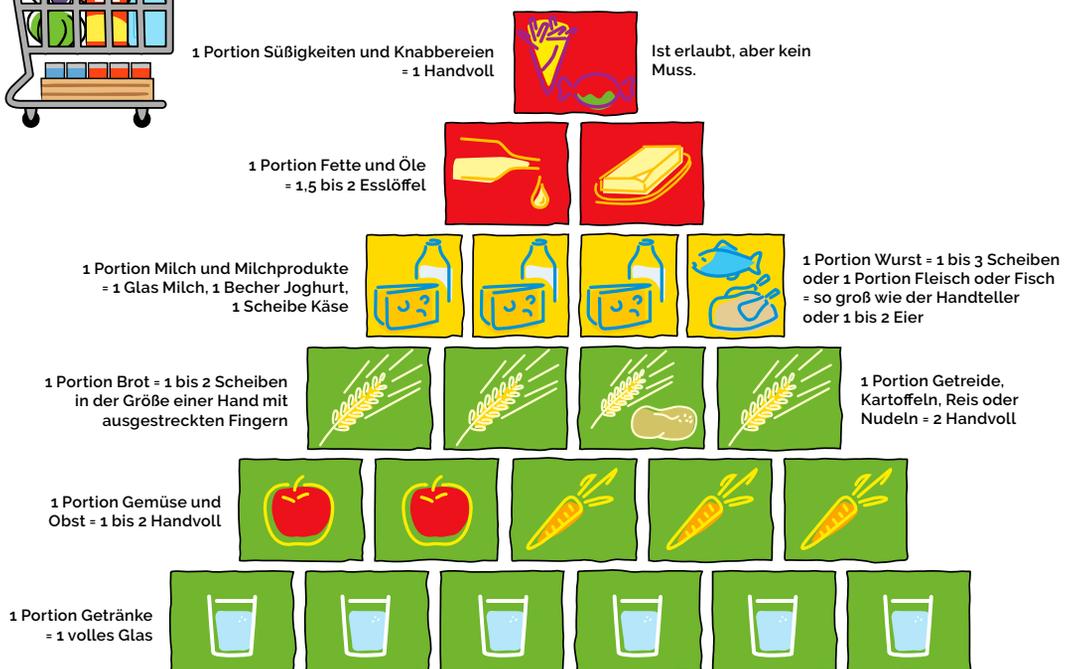
- ✓ Vor dem Essen wäscht sich jeder die Hände.
- ✓ Wir helfen alle mit.
- ✓ Wir beginnen die Mahlzeiten, wenn alle gemeinsam am Tisch sitzen.
- ✓ Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk, am besten Wasser oder ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee.
- ✓ Handy, Fernseher, Zeitung und Spielsachen gibt es beim Essen nicht.
- ✓ Keiner schmatzt, schlürft, rülpst, spricht mit vollem Mund oder kippelt mit dem Stuhl.
- ✓ Jeder bleibt so lange sitzen, bis alle satt sind.



Die Ernährungspyramide - Basis für den täglichen Genuss:



- Rot steht für sparsam: Genießen Sie bewusst!
- Gelb bedeutet: mäßig, aber regelmäßig!
- Grün hat Vorfahrt, hiervon reichlich nehmen!



© BLE

Jeder Pyramidenbaustein steht für eine Portion einer Lebensmittelgruppe.

Was koche ich heute? Tipps für den Essens- und Einkaufsplan

Wer wenig Zeit hat, sollte gut planen. Zugegeben, das klingt zunächst aufwendig, doch Sie werden schnell merken, dass gute Organisation beim Einkaufen und Kochen Zeit, Geld und Nerven spart. Ein weiterer Pluspunkt: Es landen weniger Lebensmittel in der Tonne.

Speiseplan erstellen

Schreiben Sie einmal wöchentlich vor dem Einkauf handschriftlich oder per Handy oder PC einen Speiseplan und hängen Sie diesen für alle sichtbar auf. Nach ein paar Wochen wird dies zur Gewohnheit und eine schöne Selbstverständlichkeit, zu der alle ihre Ideen beitragen können.

Inventur der Vorräte: Was haben Sie noch im Kühlschrank und im Vorratsschrank? Was muss bald verbraucht werden? Welche leckere Mahlzeit lässt sich daraus zubereiten lässt, zeigt Ihnen die Beste Reste-App (Link auf der Rückseite dieser Ausgabe).

Gemeinsam planen: Jedes Familienmitglied äußert seine Wünsche. Sammeln Sie die Lieblingsgerichte in einem Ordner, aus dem Sie dann immer wieder wählen können. Wer mitbestimmen kann, akzeptiert die Mahlzeiten eher, und es gibt kein Gemecker.

Wochen-Grundgerüst: Lassen Sie jeden Wochentag ein anderes Lebensmittel die Hauptrolle spielen. So kann es zum Beispiel einen festen Reis-, Nudel-, Kartoffel-, Fisch-, Veggie-, Fleisch-, Suppen- oder Brotzeit-Tag geben. Dazu sollte es immer ein Gemüse oder einen Salat der Saison geben – dann wird es nicht langweilig.

Neue Rezeptideen: Lassen Sie sich durch Kochbücher, Zeitschriften oder Rezeptseiten im Internet inspirieren.

Clever kombinieren: Nehmen Sie die eine Hälfte des Kohlkopfs für einen Salat und schmoren Sie den Rest zwei Tage später in der Pfanne. Kartoffeln gibt es einen Tag als Salzkartoffeln und die Reste am nächsten Tag als Bratkartoffeln.

Der Flexi-Tag: Lassen Sie im Plan für ein oder zwei Tage Freiraum für kreative Resteverwertung oder spontane Planänderungen.



Einkaufsliste schreiben

Dank einer Einkaufsliste vergessen Sie nichts und kaufen auch nicht zu viel ein. Schreiben Sie die Liste anhand Ihres Wochenplans. Und notieren Sie immer sofort, wenn etwas fehlt oder zur Neige geht.

Gute Struktur: Gliedern Sie Ihre Einkaufsliste nach den Geschäften, die Sie besuchen, und/oder nach der Anordnung der Produkte in den Läden.

Praktische Vorlage: Erstellen Sie am PC eine Standard-Einkaufsliste mit Produkten, die Sie fast immer benötigen.

Immer dabei: Verwenden Sie eine Einkaufslisten-App auf dem Handy. Das bietet sich vor allem an, wenn mehrere Personen im Haushalt einkaufen und so gleichzeitig auf die Liste zugreifen können.



Einkaufen gehen

Fester Einkaufstag: Die meisten Zutaten halten sich – richtig aufbewahrt – problemlos eine Woche. Überlegen Sie, wann sich der Wocheneinkauf am besten in Ihren Alltag integrieren lässt. Probieren Sie, Stoßzeiten zu umgehen.

Weg zum Einkauf: Verbinden Sie den Einkauf mit einem Spaziergang oder einer Fahrradtour, das schont die Umwelt und ist prima für Ihre Gesundheit.

Einkaufsorte: Besuchen Sie auch andere Einkaufsorte als den Supermarkt. Gibt es einen Wochenmarkt in der Nähe? Dort können Sie viele frische Lebensmittel aus der Region kaufen. Wohnen Sie in der Nähe von einem Bauernhof mit Hofladen? Dort sind die Lebensmittel besonders frisch, und der Besuch ist für Kinder ein Erlebnis. Haben Sie einen Gemüseladen, eine Bäckerei oder eine Metzgerei um die Ecke?



Weniger Verpackungsmüll: Nehmen Sie Mehrwegbeutel und -netze mit zum Einkauf. So helfen Sie, Plastikmüll zu vermeiden. Immer mehr Supermärkte sind bereit, mitgebrachte Mehrwegdosen an der Frischetheke mit Wurst, Fleisch und Käse zu befüllen. Fragen Sie einfach mal nach!

Satt zum Einkauf: Gehen Sie niemals hungrig einkaufen. Bieten Sie Ihrem Kind am besten vorher noch einen Snack an oder gehen Sie nach dem Frühstück oder Mittagessen einkaufen.

Günstige Preise: In jedem Supermarkt gibt es Lebensmittel in verschiedenen Preisklassen. Die teuren Produkte liegen auf Augenhöhe. Die günstigeren Produkte liegen weiter unten im Regal. Bücken lohnt sich oft.

Kleine Helfer: Beziehen Sie Ihr Kind in den Einkauf mit ein und geben Sie ihm Aufgaben. Kleine Suchaufträge, eine eigene kurze Liste zum Abarbeiten oder das Abwiegen von Obst und Gemüse – vom Wissen über Lebensmittel bis zum Umgang mit Mengen und Geld gibt es dabei viel zu lernen.

Vorräte auf Vordermann

Guter Überblick: Machen Sie etwa einmal monatlich eine Bestandsaufnahme aller Lebensmittel. So finden Sie beim Planen und Kochen schneller, was Sie suchen, und das spart Zeit. Des Weiteren werfen Sie weniger abgelaufene Lebensmittel weg und schonen die Umwelt und Ihren Geldbeutel.

Alles an seinem Platz: Überlegen Sie sich eine sinnvolle Ordnung, die zu Ihrer Familie und zu Ihrer Küche passt. Zum Beispiel neu gekaufte Lebensmittel immer nach hinten stellen, Lebensmittel aus der gleichen Kategorie (zum Beispiel Backen, Snacks) zusammen lagern oder eine Inhaltsliste am Gefrierschrank anbringen.



Knusperspaß mit frischem Dip

Selbstgekoktes schmeckt doppelt gut! Bereiten Sie unsere Rezepte zusammen mit Ihrem Kind zu. Lesen Sie gemeinsam die Anleitung durch und überlegen Sie, wer was machen kann. Kleinere Kinder können das Gemüse waschen und den Dip verrühren. Größere Kinder können auch schon Gemüse schneiden und würzen.

Zutaten für 4 Portionen:

- 700 g Kartoffeln
- 500 g Möhren
- 2-3 EL Rapsöl
- Jodsatz mit Fluorid, Pfeffer
- edelsüßes Paprikapulver
- 300 g Hähnchenbrust
- 40 g Sesam
- 1 Bund Radieschen mit Blattgrün
- 300 g Naturjoghurt
- 1 Gurke

Kinder essen auch mit den Ohren:

Haben Gerichte witzige oder spannende Namen, schmecken sie direkt viel besser. Seien Sie gemeinsam kreativ!

Zubereitung (etwa 15 Minuten + 35 Minuten Backzeit):

1. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Kartoffeln und Möhren waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einer Schüssel mit Öl und ½ TL Salz mischen. Mit den Schnittflächen auf das Backblech legen. In die mittlere Schiene des heißen Backofens schieben und etwa 35 Min. backen.
3. In der Zwischenzeit die Hähnchenbrust auf einem Extrabrett mit einem Extramesser in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und im Sesam wälzen. Die letzten 15 Min. auf dem Backblech mit den Kartoffeln mitbacken – bis das Fleisch durchgegart ist.
4. Die Radieschen mit Blattgrün waschen. Blätter fein hacken, mit dem Joghurt, Salz und Pfeffer zum Dip mischen. Wurzeln von Radieschen abschneiden. Gurke waschen und in Scheiben schneiden.
5. Kartoffeln und Möhren mit den Nuggets auf die Teller verteilen. Dazu gibt es den Joghurdip mit Gurke und Radieschen.

Pro Portion: 413 kcal, 14 g Fett, 38 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 9 g Ballaststoffe



Bunte One-Pot-Pasta

Zutaten für 4 Portionen:

- 200 g Möhren
- 1 große rote Paprika
- 1 EL Rapsöl
- 700 ml Gemüsebrühe
- 250 g Vollkorn-Nudeln
- 50 g rote Linsen
- 250 g Erbsen (frisch oder TK)
- 120 g Mozzarella
- 1 Bund frische Petersilie

Das Auge isst mit:

Es gibt viele lustige Ideen, Gerichte anzurichten. Das weckt den Appetit und macht Spaß! Unser Rezept zeigt: Das muss gar nicht kompliziert sein.

Zubereitung (etwa 20 Minuten):

1. Möhren und Paprika waschen. Die Möhren schälen und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Die Paprika von Samen und Scheidewänden befreien und in feine Würfel schneiden. 12 Möhrenscheiben und 8 Erbsen für das Deko-Gesicht zur Seite legen.
2. Möhren und Paprika in 1 EL Öl andünsten. Gemüsebrühe, Nudeln und rote Linsen dazugeben, aufkochen und 10 Min. köcheln lassen. Zwischendurch umrühren, damit sich alle Zutaten vermischen und nichts anbrennt. Nach 8 Minuten die Erbsen dazugeben.
3. Den Mozzarella in Scheiben schneiden. 2 Scheiben halbieren und zur Seite legen, den Rest in kleine Würfel schneiden und untermengen.
4. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Pasta auf 4 Teller verteilen und mit einem Gesicht verzieren: Mund aus halbiertem Mozzarella, Möhrennase, Möhrenaugen mit Erbsenpupillen und Petersilienhaar.

Pro Portion: 426 kcal, 11 g Fett, 53 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 13 g Ballaststoffe



Saftige Muffins mit Beeren-Topping

Zutaten für 12 Muffins:

- 1 mittelgroßer, roter Apfel
- 150 g rote Bete, gekocht und geschält
- 1 Ei
- 150 ml Apfelsaft
- 50 ml Rapsöl
- 2 EL Honig
- 1 Prise Jodsalz mit Fluorid
- 1 TL Zimt
- 60 g Walnusskerne
- 200 g Vollkornmehl
- 3 TL Backpulver

Zutaten Beeren-Topping:

- 300 g Erdbeeren
- 120 g reife Banane
- ¼ TL gemahlene Vanilleschote
- 200 g Magerquark

Zubereitung (etwa 10 Minuten + 30 Minuten Backzeit):

1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. 12 Papierförmchen auf ein Muffinblech stellen. Apfel waschen, das Kerngehäuse entfernen und mit roter Bete im Blitzhacker oder mit der Raspel zerkleinern.
2. Rote Bete, Apfel, Ei, Apfelsaft, Öl, Honig, Salz und Zimt in eine Schüssel geben und verrühren. Walnusskerne fein hacken und ebenfalls untermengen. Das Mehl mit dem Backpulver zusammen so lange unterheben, bis sich die Zutaten verbunden haben.
3. Teig auf die Förmchen verteilen und für etwa 30 Minuten auf mittlerer Schiene im Ofen backen.
4. Währenddessen die Erdbeeren waschen. 100 g mit der Banane pürieren und mit Vanille unter den Quark heben. Die übrigen Erdbeeren halbieren oder vierteln und zum Quark geben. Als Topping auf den Muffins verteilen.

Pro Portion (2 Muffins): 380 kcal, 18 g Fett, 39 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 6 g Ballaststoffe





Frisch und fertig: Zeitspartricks für die Küche

Nach einem langen Tag haben die meisten Eltern weder Zeit noch Lust, ewig in der Küche und am Herd zu stehen. Hier finden Sie Tricks, um wertvolle Minuten zu sparen und trotzdem eine ausgewogene und leckere Mahlzeit auf den Tisch zu bringen.

Guter Arbeitsfluss

Lesen Sie das Rezept gut durch, stellen Sie alle benötigten Zutaten und Küchengeräte bereit, erledigen Sie ähnliche Arbeiten hintereinander – zum Beispiel Gemüse waschen und schneiden – und nutzen Sie die Garzeiten zum Abwaschen und Aufräumen.

Einmal kochen, zweimal essen

Kochen Sie Suppen, Eintöpfe oder Currys in der doppelten Menge und frieren Sie eine Hälfte ein. Die Speisen dafür möglichst schnell abkühlen und portionieren. Notieren Sie den Inhalt, die Menge und das Datum auf dem Behältnis. So haben Sie an einem stressigen Tag in der nächsten Zeit schnell eine Mahlzeit fertig.

Beilagen vorkochen

Pellkartoffeln können Sie beispielsweise abends für den nächsten Tag kochen und pellen. Am nächsten Tag sind daraus schnell Bratkartoffeln oder Kartoffelsalat gemacht.

Saucen in größeren Mengen

Salat- und Tomatensaucen zubereiten, in kleine (Glas-)Flaschen abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren. So haben Sie ein paar Tage mehr von der Sauce, und das Essen steht blitzschnell auf dem Tisch.

Kalte Küche

Sie müssen nicht Tag für Tag am Herd stehen. Brot eignet sich perfekt für die schnelle Küche. Vor allem Vollkornbrot enthält zahlreiche wichtige Inhaltsstoffe und schmeckt je nach Sorte und Belag immer wieder anders. Dazu gibt es Rohkost, und eine ausgewogene Mahlzeit ist fertig.

Viele Hände, schnelles Ende

Alle helfen mit, jeder sucht sich je nach Fähigkeit eine Aufgabe aus und übernimmt sie regelmäßig. Zum Beispiel deckt einer den Tisch, einer kümmert sich um die Getränke, und einer räumt den Geschirrspüler ein.

Praktische Küchenhelfer

Ein Blitzhacker hackt schneller als ein großes Messer, eine Küchenmaschine knetet Teig auf Knopfdruck, und auch ein Schnellkochtopf macht seinem Namen alle Ehre. Es gibt viele Küchengeräte, die Ihnen Arbeit abnehmen und Zeit sparen können.

Express-Zutaten

Diese Lebensmittel sparen Zeit und sind gut für die Vorratshaltung geeignet:

- Kühlregal: frische Nudeln, fertiger Pizzateig
- Gefriertruhe: Gemüse, Obst und Kräuter
- Getreideregale: Hirse, Buchweizen, Reis
- Konserven/Glas: z.B. Dosentomaten, Bohnen, Linsen, Gewürzgurken, Mais



Das esse ich nicht!

Von mäkeligen Essern und Gemüse muffeln



Mal wieder steht das Essen auf dem Tisch und erntet von Ihrem Kind nur Ablehnung. Das ist frustrierend. Jetzt heißt es: Gelassen bleiben, sich Zeit nehmen und nicht zu schnell aufgeben!

Tipps zum Umgang mit kleinen Kostverächtern

Animieren zum Probieren: Kinder verlassen sich bei Lebensmitteln auf Bekanntes. Häufig müssen neue Gerichte oder Lebensmittel mehrmals angeboten und probiert werden, bevor sie schmecken. Vereinbaren Sie die Grundregel: Alles wird probiert. Wenn es nicht schmeckt, muss es nicht gegessen werden. Sie bestimmen, was, wo und wann gegessen wird. Ihr Kind entscheidet, wie viel es isst.

Veränderung in kleinen Schritten: Es ist wichtig für Kinder, dass sie immer etwas, das ihnen schmeckt, auf dem Teller finden. Noch unbekannte Lebensmittel werden besser akzeptiert, wenn sie mit Vertrautem kombiniert werden.

Nicht drängen und nicht schimpfen: Kinder nutzen das Essen gerne für Machtkämpfe, die meist nichts mit der Ablehnung der angebotenen Speise zu tun haben. Benutzen Sie Essen nicht als Erziehungsmaßnahme, zum Beispiel: „Wenn Du das nicht aufisst, gehen wir nicht Fahrrad fahren.“ Dadurch wird die Abneigung nur gesteigert.

Echter Hunger: Essenspausen sind wichtig und sorgen für ein natürliches Hungergefühl. Mindestens zwei Stunden vor dem Essen sollten Sie keine Snacks mehr anbieten. Hunger ist der beste Koch und macht Kinder mutig und neugierig.

Schwankender Appetit hat seinen Grund: Während Wachstumsschüben oder wenn sie sich viel bewegen, brauchen Kinder viel Energie und essen viel. Ein paar Wochen später essen sie wie ein Spatz. Vertrauen Sie dem natürlichen Hungergefühl. Kinder sollen die Menge auf ihrem Teller selbst bestimmen können.

Zubereitung variieren: Roh oder gekocht, geschält oder gewürfelt – manchmal klappt das eine gut und das andere nicht. Interessant ist, dass Kinder oft rohes Gemüse lieber essen als gekochtes. Übrigens lässt sich Gemüse, geraspelt oder püriert, gut im Lieblingsessen verstecken – zum Beispiel in Saucen, Aufläufen oder Wraps.

Ordnung auf dem Teller: Kinder mögen es auf dem Teller übersichtlich. Wilde Mischungen werden häufiger abgelehnt als einzelne Komponenten, die sich gut voneinander unterscheiden lassen.

Keine „Extrawürste“: Seien Sie konsequent, auch wenn es schwerfällt. Bieten Sie keine Extraspeisen als Ersatz an.



So schmecken Kinder

Kinder haben viel mehr Geschmacksknospen als Erwachsene, daher schmecken sie auch intensiver. Die Angst vor etwas Neuem ist ein Schutzeffekt vor unbekanntem und möglicherweise giftigen Lebensmitteln. Das ist vor allem in den ersten drei Lebensjahren bei einigen Kindern stark ausgeprägt. Das Geschmacksempfinden ändert sich im Laufe der Zeit immer wieder. Es gibt Lebensmittel, an die wir uns erst gewöhnen müssen. Und bis wir sie genießen können, brauchen wir viele gute Erfahrungen damit in angenehmer Atmosphäre. Je älter die Kinder werden, desto offener werden sie meist auch für Neues.

Darf ich eine Süßigkeit?

Guter Umgang mit Naschereien

Viele Kinder und natürlich auch Erwachsene lieben Süßigkeiten. So finden Sie das richtige Maß zum Genießen!



Maßvoller Umgang

Süßigkeiten in Maßen sind erlaubt. Der Verzehr von zu vielen Süßigkeiten ist allerdings nicht empfehlenswert. Der Appetit auf die Hauptmahlzeiten kann darunter leiden, es kann Übergewicht entstehen, und die Zähne können Karies bekommen. Es macht aber keinen Sinn, Süßigkeiten komplett zu verbieten. Denn erstens macht sie das noch interessanter, und zweitens lässt sich so ein Verbot schwer durchhalten.

Leckere Alternativen

Wahrscheinlich wissen Sie ungefähr, wann und wo Ihr Kind meistens nach Süßigkeiten fragt. Seien Sie schneller und bieten Sie ihm schon vorher eine Zwischenmahlzeit an. Frisches Obst, Rohkost, ein Joghurt oder Milchshake, Trockenobst oder Nüsse können die Lust auf Süßes stillen. Vorsicht: Kleine Kinder können sich an Nüssen verschlucken.

Nicht zur Belohnung oder zum Trost

Süßigkeiten werden auch oft aus Langweile gegessen oder gegen Kummer oder zur Belohnung gegeben. Vermeiden Sie das, denn es besteht die Gefahr, dass die Kinder auch später bei Problemen bevorzugt zu Schokolade und Co. greifen und „Kummerspeck“ bekommen. Trösten oder belohnen Sie Ihr Kind besser mit Worten, Fürsorge und Zeit. Gemeinsame Aktivitäten, Spielen, Vorlesen oder einfach Kuschneln und miteinander reden sind bessere Alternativen.

Fünf Mahlzeiten

Zu lange Zeitabstände zwischen den Mahlzeiten können ein Grund für das Verlangen nach Süßigkeiten sein. Wer regelmäßig ausgewogen isst, hat auch weniger Heißhunger auf Süßes. Für Kinder sind drei große Mahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten ideal. Süßigkeiten sollen nicht zum Sattwerden, sondern zum Genuss gegessen werden. Als Zwischenmahlzeit sind sie nicht empfehlenswert, da sie den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen lassen und er dann rasch wieder abfällt. Das erzeugt ein Leistungstief.





Guten Morgen! Frühstückszeit

Der Morgen ist wochentags bei vielen Familien eine Herausforderung: früh aus dem Bett, waschen, Zähne putzen, anziehen, frühstücken, Brotdosen richten und pünktlich zur Tür hinaus. Wie kann in dem Trubel ein gutes und leckeres Frühstück gelingen?

Starthilfen für ein entspanntes Frühstück zu Hause

Nachts verbraucht unser Körper seine Energiereserven. Besonders Kinder benötigen daher morgens einen Energie- und Nährstoffnachschub.

Zeit nehmen: Planen Sie etwa 20 Minuten am Frühstückstisch ein. Unter Umständen lohnt es sich, den Wecker etwas früher zu stellen und die Schlummer-Taste auszustellen, um alles möglichst in Ruhe erledigen zu können. Ein fester Ablauf, der auch bei Kindern Routine ist, spart übrigens kostbare Minuten und ist gut für die Nerven.

Gute Vorbereitung am Vorabend: Decken Sie den Tisch bereits am Abend vorher mit Geschirr, Besteck und allen Zutaten, die nicht über Nacht gekühlt werden müssen. Auch das zweite Frühstück für Kindergarten, Schule oder Büro können Sie schon vorbereiten. Vollkornbrot mit einem Salatblatt und Käse bleiben über Nacht ebenso frisch wie Apfel- oder Gemüsestückchen, wenn sie in einer Dose im Kühlschrank aufbewahrt werden. Legen Sie auch schon die Kleidung für sich und die Kinder zurecht und packen Sie die Taschen.

Wachmacher für Morgenmuffel: Bewegung bringt den Kreislauf in Schwung und macht wach. Strecken und recken Sie sich ausgiebig nach dem Aufstehen und stellen Sie sich beim Zähneputzen 30 Mal auf die Zehenspitzen.

Das zweite Frühstück: mehr als der kleine Hunger zwischendurch

Optimal ist, wenn sich das Frühstück zu Hause und die Zwischenverpflegung ergänzen. Nicht jedes Kind ist ein großer Frühstückser. Kinder, die zu Hause wenig frühstücken, brauchen eine energiereichere Pausenverpflegung als Kinder, die gut frühstücken. Generell liefert uns die Zwischenmahlzeit am Vormittag die nötige Energie, um fit und konzentriert durch den Tag zu kommen. Berücksichtigen Sie auch die Wünsche Ihres Kindes nach der Art und Menge des Frühstücks – die Reste in der Dose sind der beste Hinweis, wie es ihm geschmeckt hat.

Der Frühstücksbaukasten

Grundlage Vollkornbrot oder -brötchen

- + dünn bestrichen mit Butter, Margarine oder Frischkäse
- + belegt mit einem vegetarischen Brotaufstrich, Käse oder fettarmer Wurst
- + frische Gemüserohkost und frisches Obst nach Saison als Fingerfood
- + eine Handvoll Nüsse oder Trockenobst
- + Getränk (Wasser oder ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee)

Alternative zum Brot: ungesüßtes Müsli oder Porridge, fettarmes Milchprodukt wie Joghurt, Quark, Trinkmilch oder ein ungesüßter Milchdrink



„Ausgewogenes Essen von Anfang an ist gut – auch für die spätere Gesundheit.“

Im Gespräch mit Prof. Dr. Regina Ensenaer

Liebe Frau Prof. Dr. Ensenaer, warum ist eine gesunde Ernährung für Babys, Kinder und Jugendliche so wichtig?

Essen und Trinken versorgt uns mit Nährstoffen. Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung ist wichtig, damit wir Menschen gut funktionieren. Bereits die Ernährung von Schwangeren und Neugeborenen beeinflusst, wie gesund oder krank wir im Erwachsenenalter sind.

Was können Eltern vorsorglich machen, damit ihre Kinder nicht zu dick werden?

Es gibt in jedem Alter etwas anderes zu beachten: Am Anfang ist Stillen das Beste, es senkt das Risiko für späteres Übergewicht. Wenn sich die Mutter gut ernährt, sind die vielfältigen Geschmacksstoffe und Nährstoffe aus ihrer Nahrung auch in der Muttermilch enthalten. Das bereitet die Babys bereits auf die Beikost vor. Jede Lebens- bzw. Ernährungsphase ist für die nächste Phase wichtig. So sollten schon die Zutaten der Beikost variiert werden. Lernen die Kinder verschiedene Gemüse- und Obstsorten im Brei kennen, bereitet sie das gut auf die Kost am Familientisch vor. Gewöhnen Sie Ihre Kinder an eine bunte Vielfalt. Manche Lebensmittel müssen Sie wahrscheinlich mehrfach anbieten, bevor sie schmecken.

Im Supermarkt gibt es Joghurts, Müslis und viele andere Produkte speziell für Kinder. Sind diese Lebensmittel zu empfehlen?

Spezielle Kinderlebensmittel sind nicht nötig, wir empfehlen sie daher nicht. Viele dieser Produkte zeichnen sich vor allem dadurch aus, dass sie mehr Zucker, Fett und Zusatzstoffe enthalten als vergleichbare Produkte – und dabei auch noch teurer sind. Daher empfehlen wir, Kindern normale Lebensmittel anzubieten, die auch wir essen. Ein konkretes Beispiel: Es gibt ein breites Angebot an „Quetschies“, dafür werden verschiedene Sorten Fruchtpürees in Kunststoffbeuteln mit Schraubverschluss verpackt. Kinder lernen dabei nicht, mit dem Löffel zu essen. Und das Nuckeln an den Beuteln verstärkt das Kariesrisiko.

Die Arbeitsschwerpunkte von **Prof. Dr. Regina Ensenaer** sind Kinderheilkunde und Ernährungsmedizin. Die Medizinerin leitet das 2019 gegründete **Institut für Kinderernährung am Max Rubner-Institut** in Karlsruhe, welches das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft berät. Das Institut für Kinderernährung erforscht wissenschaftlich, welche Ernährung Kinder brauchen und wie Übergewicht vermieden werden kann.

Welches Ihrer Forschungsergebnisse hat Sie am meisten überrascht?

In einer großen Mutter-Kind-Studie haben wir etwa 1.700 Mütter und ihre Kinder von der Schwangerschaft bis zum Grundschulalter begleitet und untersucht. Dabei haben wir herausgefunden, dass schon die Ernährung in der Schwangerschaft und kurz nach der Geburt Auswirkungen auf die spätere Ernährung und Entwicklung von Krankheiten der Kinder hat. Ein Ergebnis ist, dass bei übergewichtigen Müttern auch die Kinder häufiger dicker sind.

Haben Sie konkrete Tipps für Eltern, wie sie ein gesundes Essverhalten ihrer Kinder fördern können?

Wählen Sie abwechslungsreich aus der breiten Palette an Lebensmitteln aus. Ermöglichen Sie Ihren Kindern, neue Lebensmittel zu entdecken und zu erfahren, wie sie schmecken, wie sie aussehen, wie sie riechen, wie sie sich anfühlen. Lassen Sie keinen Salat und kein Gemüse weg. Essen Sie mit Spaß und Genuss gemeinsam am Tisch – und das in jeder Lebensphase von der Schwangerschaft bis zum Familientisch. Das hat sich bewährt!

Herzlichen Dank für das Interview!





in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Mehr Informationen unter www.in-form.de.



**Bundeszentrum
für Ernährung**

WISSENSWERTES

Entwickelt sich mein Kind richtig?

Die Verbraucherzentrale bietet Informationen rund ums Gewicht bei Kindern:

www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/entwickelt-sich-mein-kind-richtig-informationen-rund-ums-gewicht-10737

PRAKTISCHE TIPPS

Leckere und gesunde Rezepte

Auf der neuen Website finden Sie regelmäßig neue geprüfte IN FORM-Rezepte:

www.inform-rezepte.de

Das Familienkochbuch fürs ganze Jahr

Ein Buch der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) mit vielen Infos rund ums Essen, saisonalen Rezepten sowie Tipps zum nachhaltigen Essen:

www.dge-medienservice.de/querbeet-kunterbunt-das-familienkochbuch-furs-ganze-jahr.html

IN EIGENER SACHE

Was-wir-essen-Blog

Rund um Lebensmittel, Essen und Trinken sowie Gärtnern bloggen drei junge Frauen für das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE):

www.bzfe.de/inhalt/was-wir-essen-blog-70.php

Durchblicker-Tour für Kinder

Auf der Kinderseite des BMEL können Kinder, die mehr über Ernährung und Landwirtschaft erfahren möchten, auf Entdeckungsreise gehen:

www.bmel-durchblicker.de

Beste Reste – Rezepte-App

Informieren Sie sich mit der kostenlosen App des BMEL über Kochideen für die kreative Resteküche:

www.bmel.de/DE/Ernaehrung/ZuGutFuerDieTonne/_Texte/ResteApp.html

JETZT KOSTENLOS BESTELLEN!

KOMPASS ERNÄHRUNG per E-Mail abonnieren: kompas-ernaehrung@bmel.bund.de. Bitte geben Sie in Ihrer E-Mail an, wie viele Exemplare pro Ausgabe Sie bestellen möchten. Das Magazin erscheint in der Regel dreimal pro Jahr. Alle Ausgaben finden Sie zum Herunterladen unter www.bmel.de und www.kompas-ernaehrung.de.

IMPRESSUM

Herausgeber: Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL), Referat 212, Rochusstraße 1, 53123 Bonn

Koordination, Konzept, Text und Redaktion: Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) in der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE), Referat 611, Dipl. Oecotroph. Julia Seeher, Claudia Schmidt-Packmohr M.A., Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn

Rezepte und Rezeptfotos: Dagmar von Cramm, Freiburg (Seite 8-10)

Grafik: Michael Ebersoll (BLE)

Druck: Ernst Kaufmann GmbH & Co. KG, Lahr

Stand: April 2020

Bildnachweis: adobe.stock.com: Wavabreakmedia-Micro (Titel), Halfpoint (S. 2, unten), JenkoAtaman (S. 4), ケーゴ・K (S. 5, Illustrationen Familie und Einkauf und S. 14, unten), iierlok_xolms (S. 5, Häkchen), SPIN (S. 5, Hintergrund), SERGEI GAMAIUNOV (S. 6, oben), Gorodenkoff (S. 7, oben), pressmaster (S. 7, mitte), Iryna Tiumentseva (S. 7, unten), euthymia (S. 8, Becher), Africa Studio (S. 9, Löffel), Rawf8 (S. 11, oben), photophonie (S. 11, unten), kuvona (S. 12, oben), Sunny studio (S. 12, unten), Smityr Lobanov (S. 13, Mädchen), Pixavril (S. 13, Gummibärchen), san_ta (S. 13, Brombeeren), p-fotography (Nüsse), anaumenko (S. 14, oben), simona (S. 16); BU Management/Nazan Eckes (S. 3); Dagmar von Cramm (S. 8, 9 und 10); Michael Ebersoll (S. 6, unten); Torsten Silz (S. 2, Julia Klöckner)