

**Gibt es einen Weg,
Vollwertkost für Kinder
schmackhaft zu machen?**



Diplomarbeit

Franz Dorner
Zum Feldkreuz 20
8461 Obervogau
0664 3844946
office@dorner.cc

Gibt es einen Weg, Vollwertkost für Kinder schmackhaft zu machen?

Es gibt verschiedenste Wege, Vollwertkost für Kinder schmackhaft zu machen. Der Sinnvollste ist, Vollwertkost so früh wie möglich, in die tägliche Ernährung mit einzubeziehen – beginnend nicht mit der Geburt, sondern neun Monate davor, mit der Ernährung der Mutter. Während der Schwangerschaft ist das entstehende Kind vollkommen abhängig vom Verhalten der Mutter.

Da die Entwicklung nach der Geburt des Kindes in den ersten 2 Jahren sehr unterschiedlich ist, werde ich auch diese Phasen ausführlicher beschreiben.

Zuerst allerdings eine kurze Übersicht über die momentane Situation.

Kinder und Familie für Vollwert-Ernährung zu gewinnen, ist nicht immer leicht. Überall lockt eine im Vergleich zu früheren Zeiten riesige Auswahl an oft stark denaturierten Lebensmitteln, Fast Food macht das Essen außer Haus preiswert und auch unkompliziert – viele Produkte nehmen den gestressten Menschen die Küchenarbeit ab und kommen mit verlockenden Versprechen zum Kunden.

Beispiel:

Cappuccino in Aludosen und Fertigpizza verheißen italienisches Lebensgefühl, Kartoffelchips verhelfen zu einer fröhlichen Clique, - tischfertige Tiefkühlgerichte sorgen für mehr Freizeit und Familienharmonie.

Allerdings wächst auch das Angebot auf der „positiven“ Seite. Nie zuvor gab es so viele Bioläden. Das Bewusstsein für biologische Lebensmittel ist in den letzten Jahren stark gestiegen. Große Supermarktketten haben diesen steigenden Markt erkannt und bieten immer mehr biologische Lebensmittel in ihrem Sortiment an. (zurück zum Ursprung, ja Natürlich, usw. ...)

In vielen Köpfen ist noch fest programmiert: "Was gesund ist, kann nicht schmecken". Werbung und Medien unterstützen solche Vorurteile. Diese Einwände gilt es auszuräumen und ungünstiges Ernährungsverhalten durch eine moderne und genussvolle Vollwertküche zu ersetzen. Kein Familienmitglied muss deshalb auf etwas verzichten, sondern kann sogar ganz neue

Geschmackserlebnisse erfahren. Über das Aussehen, den Geruch und den guten Geschmack kann man sehr gut überzeugen, jedoch nicht durch straffe Regeln und Verbote. Wird die Vollwertküche über eine etwas längere Zeit praktiziert, dann spricht zusätzlich noch das gute Befinden für die neue Kost. Aber Vollwertkost ist nicht gleich Vollwertkost. Sie schmackhaft zuzubereiten ist genauso schwer bzw. leicht, wie konventionell zu kochen. Mit etwas Übung und Erfahrung kann sich jedoch jeder in die Kochkunst einarbeiten.

Was ist Vollwerternährung?

Professor Kollath schreibt: Eine Nahrung, die alles enthält, was der Organismus zu seiner Erhaltung und zur Erhaltung der Art benötigt, darf man mit Recht als „vollwertig“ bezeichnen – nur so ist der Begriff „Vollwert-Nahrung“ gerechtfertigt. Naturfremde, also synthetische Stoffe müssen fehlen. Aus den Lebensmitteln dürfen nur solche Bestandteile entfernt werden, deren Nichtnotwendigkeit in jahrzehntelangen Beobachtungen sicher erwiesen ist. Entsprechend dürfen nur solche Stoffe zugegeben werden, deren Unschädlichkeit ebenso sicher bewiesen ist.

vermeiden sollte man:

- Fabrikzucker (weißer und brauner Zucker, Rohrzucker, Traubenzucker, Fruchtzucker, Milchzucker, Malzzucker, Vollrohrzucker, Ahornsirup, Rübensirup, Birnendicksaft, Apfeldicksaft, Melasse usw.) und damit gesüßte Nahrungsmittel
- Auszugsmehle (Weißmehl, Graumehl) und daraus hergestellte Produkte
- Fabrikfette (z.B. Margarine, spezielle Bratfette, raffinierte Öle)
- künstlich hergestellte Säfte

täglich essen sollten man:

- Frisches Getreide, z.B. als Frischkornbrei, Frischkorngerichte
- Vollkornprodukte wie Vollkornbrot, Vollkornnudeln
- Frischkost (Salate aus rohem Gemüse und rohem Obst)
- Natürliche Fette (Butter, Sahne, so genannte kaltgepresste, unraffinierte Öle)

Die 12 Grundregeln der Vollwert-Ernährung:

1. Bevorzugung pflanzlicher Nahrungsmittel mit Vollkornprodukten, Gemüse und Obst, was zu einer erhöhten Zufuhr an komplexen Kohlehydraten, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen führt.
2. Bevorzugung von gering verarbeiteten Lebensmitteln (so natürlich wie möglich)
3. Reichlicher Verzehr unerhitzter Frischkost (ca. die Hälfte der Nahrungsmenge)
4. Zubereitung genussvoller Speisen aus frischen Lebensmitteln, schonend und mit wertvollen, kaltgepressten Ölen
5. Vermeidung von Nahrungsmitteln mit Zusatzstoffen
6. Vermeidung von Nahrungsmitteln, die gentechnisch verändert oder bestrahlt wurden
7. Möglichst ausschließliche Verwendung von Erzeugnissen aus kontrolliert biologischer Landwirtschaft
8. Bevorzugung von Erzeugnissen aus regionaler Herkunft und entsprechend der Jahreszeit
9. Bevorzugung unverpackter bzw. umweltschonend verpackter Lebensmittel
10. Verwendung umweltverträglicher Verpackungen zur Verminderung der Schadstoffemission und Schadstoffaufnahme
11. Verminderung von Veredelungsverlusten durch geringeren Verzehr tierischer Lebensmittel
12. Bevorzugung landwirtschaftlicher Erzeugnisse, die unter sozialverträglichen Bedingungen erzeugt, verarbeitet und vermarktet werden (z.B. fairer Handel mit Entwicklungsländern)

Nach der Geburt:

Vollwerternährung beim Säugling:

Die einzige natürliche Ernährung für einen Säugling ist und bleibt die Muttermilch. Die Muttermilch enthält in einzigartiger Form alle notwendigen Stoffe für den Säugling.

Parameter, die die Qualität der Muttermilch zusätzlich positiv beeinflussen:

- Vitalstoffreiche Vollwertkost aus biologischem Anbau
- Spaziergänge in der freien Natur statt in verkehrsreichen Straßen
- Guter Umgang mit Stress

Die Muttermilch ist angereichert mit lebensnotwendigen, die Gesundheit garantierenden, nicht zu ersetzenden Vitalstoffen, die das Präparat Kunstmilch nicht aufweisen kann. Muttermilch kann eben nicht im Labor erzeugt werden.

Voraussetzung für eine vollkommene Zusammensetzung der Muttermilch ist allerdings die richtige Ernährung der Mutter. Sofort nach der Geburt trinkt der Säugling die wichtige Vormilch (Colostrum). Sie ist besonders eiweißhaltig und enthält unter anderem viele Abwehrstoffe in konzentrierter Form. Nach einigen Tagen beginnt allmählich die Umwandlung in die eigentliche Muttermilch. Sie hat einen etwas geringeren Eiweißgehalt, dafür aber mehr Milchzucker als die Vormilch. Die Muttermilch enthält Eiweiß, Fett, Kohlehydrate und Vitalstoffe, die in Menge und Zusammensetzung dem individuellen Nahrungsbedarf des Säuglings angepasst sind. Außerdem enthält sie Schutzstoffe, die den Säugling gegen Infektionen widerstandsfähig machen. Sie schützt den Säugling vor zahlreichen Krankheiten (Durchfall, Mangelernährung, schlechtes Gedeihen, Rachitis, Infekten, die bei einer fehlerhaften, künstlichen Ernährung verstärkt auftreten).

Der Gesundheitswert des voll gestillten Kindes ist statistisch bewiesen. Er ist 3x so hoch wie der des Flaschenkindes.

Unterschiede in der Zusammensetzung der menschlichen Vormilch (Colostrum), der reifen Frauenmilch und der frischen Kuhmilch:

100 g enthalten	Vormilch (Colostrum)	Reife Frauenmilch	Frische Kuhmilch
Eiweiß (g)	3-9	1,4-2,0	3,0-3,5
Fett (g)	4	3,8-4,0	3,5-4,0
Kohlenhydrat Milchzucker (g)	6	6,5-7,0	4,0-4,9
Salze (g)	0,4	0,3	0,7
Brennwerte in Kalorien	~65	62-70	65-66

Quelle: „Hebammenlehrbuch“ von Prof. Dr. med. W. Bickenbach

Die Nahrungsmittelindustrie tut alles, um die Vorteile einer künstlichen Säuglingsnahrung gegenüber der Muttermilch hervorzuheben (schön gestaltete Werbepakete kurz nach der Entbindung, oft auch schon während der Schwangerschaft). Es ist das Geschäft für die Zukunft! An der Muttermilch gibt es nichts zu verdienen. Jedes Kind, das nicht künstlich ernährt wird, bedeutet für die Nahrungsmittelindustrie einen Umsatzverlust für Jahre.

Bei der künstlichen Säuglingsnahrung handelt es sich um Präparate, die in der Kollathabelle in der letzten (schlechtesten!) Gruppe angeführt sind.

Kollath-Tabelle:

Die Ordnung unserer Nahrung nach Prof. Kollath ("Kollath-Tabelle")

Lebensmittel			Nahrungsmittel		
natürlich	mechanisch verändert	fermentativ verändert	erhitzt	konserviert	präpariert
Nüsse, zb. Wal-, Hasel-, Kokosnuß, Mandeln	Geriebene Nüsse	Mitwirkung der Eigenferment e Hefen, Bakterien	Gebäcke aus Vollkornmehlen, z.B. Vollkornbrot, Vollkornbrötchen, Vollkornkuchen	Dauerbackwaren, z.B. Knäckebröt, Zwieback	Kunstfette, z.B. Margarine, chemisch gewonnene Öle, Kokosfett
Ölfrüchte, z.B. Oliven, Sesam, Leinsaat, Sonnenblumen -kerne	Naturbelassene, kaltgepreßte Öle	Unerhitzte Breie aus Vollkornschrot oder Vollkornmehl (Frischkornbrei)	Gekochte Gerichte aus Vollkorn, z.B. Vollkornnudeln, Vollreis, Hirse, Buchweizen, Mais	Vollkornbrot in Dosen oder durch Chemikalien haltbar gemacht	Stärkemehl, Auszugsmehl, z.B. Weizenmehl, Roggenmehl
Getreide, z.B. Weizen, Roggen, Gerste, Reis, Hirse, Buchweizen, gekeimtes Getreide	Gemahlene Getreide als Vollkornschrot oder Vollkornmehl, unerhitzt	Vollkornschrot oder Vollkornmehl (Frischkornbrei)	Vollkornnudeln, Vollreis, Hirse, Buchweizen, Mais	Obstkonserven, eingemachtes Obst, Marmeladen mit Zucker	Produkte aus Auszugsmehl, z.B. Weißbrot, Schwarzbrot, Nudeln, Grieß, Reis, Fertigsuppen, -saucen und -salatsaucen
Gemüsefrüchte, z.B. Tomaten, Gurken, Kürbis, Melonen, Paprika	Geschnittene Gemüsesalate	Gärsäfte, z.B. Most aus Trauben, Äpfeln und Birnen	Hirseflocken, Fertigmüsli	Obst und Gemüsesäfte in Flaschen und Dosen	Nudeln, Grieß, Reis, Fertigsuppen, -saucen und -salatsaucen
Obst, z.B. Beeren-, Kern- oder Steinobst, Südfrüchte, Trauben	Zerkleinertes Obst	Gärgemüse, z.B. Sauerkraut, milchsaure Gurken, saure Bohnen	Erdnüsse, Kastanien	Trockenobst	Fabrikzucker, z.B. weißer Haushaltszucker, brauner, Frucht-, Trauben-, Milch-, Malzzucker
Gemüse, z.B. Keim-, Frucht-, Blüten-, Stengel-, Wurzel-,	Rohmarmelade	Sojasauce	Gekochte Kartoffeln, Pilze, Artischocken	Gemüsekonserve n in Dosen und Gläsern (Baby- und Kleinkindkost!)	Schokolade, Konfekt, Süßigkeiten
	Naturtrübe Säfte aus rohem Obst und Gemüse	Met	Gekochtes Obst, z.B. Kompott, Mus, ohne Zucker	Salate, durch Chemikalien haltbar gemacht	Produkte aus Auszugsmehl und Fabrikzucker, z.B. Kuchen, Torten
	Geschälte, geriebene, zerkleinerte Gemüsesalate				Produkte aus Sojabohnen, z.B.
	Unblanchierte Tiefkühlkost				

Knollen-, Zwiebel-, Blattgemüse	(Obst, Gemüse, Kräuter)				Fleisch, Wurst
Würzkräuter, z.B. Petersilie, Schnittlauch, Kresse	Geschnittene Kräuter				Pflanzliche Eiweißpräparate, z.B. Sojadrink, Sojakäse, Tofu
Honig, z.B. Blütenhonig, Waldhonig, unerhitzt					Künstliche Aromastoffe, Vitamine, Fermente, Nährstoffe
Rohmilch, z.B. Kuh-, Schaf-, Ziegenmilch	Butter, Sahne, Buttermilch, Magermilch, Molke	Dickmilch, Joghurt, Kefir, Quark, Käse - aus Rohmilch	Pasteurisierte, gekochte Milch, Schmalz, Butter, Sahne, Käse - aus pasteurisierter Milch	H-Milch, H-Sahne Sterilisierte Milch und Sahne	Trockenmilch (Baby- und Kleinkindnahrung) , Kondensmilch
Muttermilch					
Rohe Eier	Muscheln, Tartar	Fleisch und Fisch, unerhitzt, luftgetrocknet , geräuchert, in Lake eingelegt	Fleisch, Fisch, Eier, gekocht oder gebraten	Fleisch und Fischkonserven, Erhitztes Fleisch und Fisch, durch Chemikalien haltbar gemacht (z.B. Phosphate in der Wurst)	Trockenei, Fleischextrakt, Ferment-, Hormon-, Eiweißpräparate
Naturquell- wasser, Mineralwasser von der Quelle	Leitungs- wasser ohne chemische Zusätze	Gärgetränke, z.B. Wein und Bier ohne chemische Zusatzstoffe, Kaltauszug von Teekräutern	Gekochter Tee, Gemüsebrühe, Getreidekaffee	Leitungswasser, Mineralwasser und Heilquellen in Flaschen Wein und Bier mit chemischen Zusatzstoffen, Dosenbier, Kunstwein, Likör	Künstliche Mineralwasser, Branntwein Limonaden, Frucht- und Colagetränke in Flaschen, Dosen und Beuteln

Wann und wie oft Stillen:

In den ersten Stunden nach der Geburt wird der Säugling sooft er Hunger hat gestillt. Nach wenigen Tagen hat sich ein gewisser Rhythmus eingependelt. Die Stilldauer beträgt meist zwischen 5 und 30 Minuten. Normalerweise reichen in dieser Zeit 5 bis 6 Malzeiten pro Tag aus.

Stillen ist ein wichtiger Hautkontakt für das Kind – eine unersetzliche Nestwärme, die man dem Kind nicht vorenthalten darf. Stillen ist also nicht nur ernährungsbedingt wichtig, sondern vor allem auch psychologisch wichtig.

Welche Ersatznahrung – wenn kein Stillen möglich?

Es gilt der Grundsatz: Die Nahrung muss so natürlich wie möglich sein.

Als Muttermilchersatz bietet sich die Frischkornmilch ideal an - sie entspricht im Prinzip dem bekannten Haferschleim – allerdings werden bei der Frischkornmilch unerhitzte Lebensmittel verwendet.

Zubereitung:

- Ziegenmilch (keine Kuhmilch)
- Wasser
- Weizen aus kontrolliert biologischem Anbau (alternativ ist auch Dinkel, Gerste, Hafer, Naturreis oder eine Mischung verschiedener Getreidearten möglich)

Das Korn wird unmittelbar vor der Zubereitung sehr fein gemahlen und mit der angegebenen Wassermenge 5-8 Stunden bei Zimmertemperatur eingeweicht (1 Stunde mehr oder weniger spielt dabei keine Rolle).

Nach der Quellzeit wird der Getreidebrei mit 60 g Rohmilch vermischt, in eine Saugflasche gefüllt und im Wasserbad auf Trinktemperatur erwärmt.

Alternativ zur Ziegenmilch bietet sich die **Frischkornmandelmilch** an.

Das Getreide wird wie bei der Frischkornmilch mehlfein gemahlen und mit Wasser 5-8 Stunden eingeweicht.

Die Mandelmilch muss für jede Mahlzeit frisch angerührt werden. Dazu werden 10 g Mandelpüree mit 100 g Wasser gemischt. Die geschälten, süßen Mandeln (10 g sind etwa 6-7 Stück) werden auf einer sehr feinen Reibe (z.B. Muskatreibe – die dann nur dafür genommen wird) gerieben und mit 100 g Wasser verrührt. Ungeschälte Mandeln lässt man 2-3 Minuten in heißem Wasser liegen und zieht dann die Haut ab. Die Mandelmilch sieht der Kuhmilch sehr ähnlich. Durch Zugabe einer sehr reifen Banane verbessert man Gehalt und Geschmack der Frischkorn und Mandelmilch.

Eine dritte Möglichkeit wäre Ziegenmilch 1:1 mit Wasser verdünnen oder 1 EL Schlagobers.

Alle 3 Zubereitungsformen, Frischkornmilch, Frischkornmandelmilch und Ziegenmilch, sind nur Überbrückungsmittel für wenige Wochen, wenn nicht gestillt werden kann.

Das gewöhnen an den süßen Geschmack sollte so spät als möglich erfolgen, Zucker nur in Form von frischem Obst! Geben sie ihrem Kind keine gezuckerten Getränke. Fruchtsäfte immer mit Wasser verdünnen!

Dauer des Stillens, Abstillen

Der Säugling sollte nach Möglichkeit mindestens 6 Monate gestillt werden. Die erste Beikost erfolgt, wenn das Kind den ersten Zahn bekommen hat. Man kann dem Kind aber noch monatelang die Brust weitergeben. Das Abstillen erfolgt dann allmählich, damit sich das Kind an die neue Nahrung gewöhnen kann. Anfangs wird eine Brustmahlzeit durch einen Brei (am besten Frischkost) ersetzt. Nach einiger Zeit wird die 2. Mahlzeit durch einen Brei ersetzt. Schrittweise ersetzt man dann eine Mahlzeit nach der anderen durch Vollwertkost, immer im Abstand von mehreren Tagen, Wochen oder Monaten.

Wichtig: Dem Kind unbedingt Zeit geben, mit der neuen Situation in Ruhe und ohne Zwang fertig zu werden.

Die hochwertigste Nahrung ist die unerhitzte Frischkost. Frischkornbrei, Obst und Gemüse können heute mit Küchengeräten so zerkleinert werden, dass das Füttern problemlos ist. Die ersten fein pürierten Mahlzeiten und Probierhappen sollten schlicht und frisch sein! Unverdaute Obst und Gemüsestückchen im Stuhlgang sind kein Problem – ist nur vorübergehend, weil sich Darmenzyme und Darmflora erst anpassen.

Zusammenfassung:

Der Ernährungsplan in den ersten 6 Monaten kann folgendermaßen aussehen, wenn es nicht gestillt wird:

1. Monat (1.-4. Woche)

4-5-mal täglich Frischkornmilch

5.-6. Woche:

Täglich 10-30 g frisch gepresster Obst- und Gemüsesaft. Dazu wird z.B. eine Karotte oder ein Apfel auf einer Glasreibe gerieben und mit einem Teelöffel der Saft aus dem Mus herausgedrückt. Man beginnt mit 1 Teelöffel voll und steigert dann allmählich jeden 2. oder 3. Tag um einen weiteren Teelöffel.

2.Monat:

Jetzt beginnt auch das Zufüttern von Beikost. Anfangs wird 1/3 einer reifen Bio-Banane, mit einer Gabel oder im Mixer fein püriert. Zur Banane kommen im Laufe des Monats auch Apfel, Birne oder anderes reifes Obst hinzu.

3. Monat:

Das Kind isst mittags einen Gemüsesalat. Man beginnt mit Karotten - Apfel und nimmt in weiterer Folge auch andere Gemüsesorten dazu. Der Frischkost 1 EL Öl dazumengen.

Der Speiseplan sieht also folgendermaßen aus:

- 1 Obstmahlzeit
- 1 Gemüsefrischkost
- 3 mal Frischkornmilch

4. Monat:

Morgens: Frischkornbrei oder Frischkorn Milch.

Mittags: Gemüsefrischkost. Wenn das Kind noch Hunger hat, kann man etwas Getreidesuppe oder pürierten Naturreis anbieten.

Nachmittags: Frischkornbrei oder Frischkornmilch

Abends: Frischkornmilch oder gekochter Getreidebrei

Wird das Kind nicht satt, nimmt es nicht zu, - geben sie eine zusätzliche Mahlzeit

5. Monat:

Ähnlich wie im 4. Monat jedoch größere Portionen.

Als Ergänzung z.B. gekochte Beilagen, aber auch gegarte Gerichte wie Kohlrabi, Karfiol, Kartoffel, Naturreis, Vollkornnudeln und aufs Fett nicht vergessen!

6. Monat:

Morgens: Frischkornbrei

Mittags: Frischkost zuerst, gefolgt von warmen Beilagen

Nachmittags: Obstsalat und evtl. Beilagen oder Frischkornmilch und Beilagen

Abends: Vollkornbrei

Wenn die ersten Zähne durchbrechen, ab 6./7. Monat, erhält das Kind am Nachmittag oder Abend ein Butterbrot, das in kleinen Portionen gegeben wird.

Nach der Stillzeit ist es wichtig, nicht vom eingeschlagenen Weg abzukommen... abwechslungsreiche vitalstoffreiche Vollwertkost!

Nach und nach erfolgt der Übergang von Babykost zu normaler Familienkost (vitalstoffreiche Vollwertkost).

Man kann gerade diese Zeit des Übergangs nutzen, um selbst einmal bewusst über die eigenen Ernährungsgewohnheiten nachzudenken und Veränderungen oder Neuerungen einzuführen.

Nicht nur das Kind, auch alle anderen Familienmitglieder werden davon profitieren.

Zum Beispiel sollte man den morgendlichen Getreidebrei, der sich sehr einfach in Frischkornmüsli verwandeln lässt, beim Frühstück beibehalten. Es spricht auch nichts dagegen, weiterhin einen warmen, mit Früchten, Nüssen, Samen ... angereicherten Getreidebrei zum Frühstück zu essen. Auch bei den Gemüsebreien haben sich Lieblingsgemüsesorten herausgestellt.

Diesen grünen Faden sollte auf keinen Fall abreißen, -im Gegenteil, Essen das schmeckt sollte weiter gegeben werden. Wobei gesagt werden muss, dass es für eine Umstellung auf Vollwertkost nie zu spät ist. Bei jüngeren Kindern ist das natürlich leichter – für eine behutsame Umstellung ist das Vorschulalter sicher am günstigsten.

Bei älteren Kindern kann es schon die eine oder andere Auseinandersetzung geben. Aber auch hier ist es wichtig – positive Erlebnisse zu schaffen, alte Lieblingsgerichte auf Vollwert umzuformen, neue Lieblingsgerichte zu finden und das neue Essen mit besonders schönen Rahmenbedingungen (einem Picknick, einem Festessen ...) zu verbinden.

Schwierig kann es vor allem dann werden, wenn es darum geht, eingefleischte Gewohnheiten aufzugeben. Man sollte versuchen, möglichst wenig Verzicht zu fordern, sollte Alternativen anbieten, aber auch tolerant bleiben und kleine Ausnahmen zulassen. Cool bleiben ☺

Die Zeit, in der man ungestört auf die Ernährung des Kindes Einfluss nehmen konnte, ist relativ kurz. Bald setzt die Macht der Clique ein: Was die gleichaltrigen gut finden, wird heilig gesprochen. Vor allem der Konsum bestimmter Produkte und Marken spielt für die heutigen Kinder eine für uns oft nur sehr schwer nachvollziehbare Rolle. Sie gelten bei den Kindern oft als

Gütesiegel, garantieren scheinbar die soziale Akzeptanz und verheißen attraktive Erlebniswelten.

Wichtig dabei ist Ruhe bewahren und unbeirrt den eignen Kurs halten. Bei unweigerlich anstehenden Auseinandersetzungen nichts persönlich nehmen.

Beispiel:

In unserem Bekanntenkreis entfachte einmal ein Streit, weil ein Kind verkündete: „Ich würde viel lieber bei Oma wohnen, da gibt es immer den super Toast mit Nutella zum Frühstück und Backhendl oder Schnitzel zu Mittag“.

Entgegnung: „Ich hab dir schon erklärt, warum ich so was nicht kaufe“. Das mit „lieber bei der Oma wohnen“ einfach negieren um auch Belastungen der Oma gegenüber, die dadurch auftreten können, abprallen zu lassen.

Das richtige Wasser - Trinken

Kein Lebensmittel wird in Österreich so streng kontrolliert wie Trinkwasser. Doch eignet es sich auch für Säuglinge?

Alle Eltern stehen früher oder später vor der Frage, mit welchem Wasser sie das Fläschchen oder den Babybrei anrühren sollen. Ist Leitungswasser in Ordnung oder nimmt man besser Mineralwasser oder sogar spezielles Wasser? Man rät zu Leitungswasser. Allerdings muss man da auch einiges beachten.

In vor den 80iger Jahren gebauten Häusern können Bleirohre liegen, die das Trinkwasser belasten. Das kommt vor allem in Städten mit alten Häusern vor.

In 42,1% aller Wasserleitungen in Wien wurde Blei nachgewiesen. In 10% aller Wiener Wasserleitungen liegt der Bleiwert über den Grenzwert von 25 µg/l. Die WHO empfiehlt einen Grenzwert von 10 µg/l. Demnach hätten 36,9% aller Wiener Wasseranschlüsse den Bleigrenzwert überschreiten. Gefährlich für Ungeborene, Säuglinge und Kleinkinder ist dabei die schleichende und regelmäßige Aufnahme kleiner Bleimengen. Sie stört Blutbildung und Intelligenzentwicklung.

Als problematisch gelten auch Kupferrohre – eine Belastung, die seit vielen Jahren als mögliche Ursache für frühkindliche Leberschäden diskutiert wird.

Ungeeignet für Säuglinge ist außerdem Trinkwasser mit einem Nitratgehalt von über 50 mg/l. Mögliche Folge ist Sauerstoffmangel (Methämoglobin). Bei Säuglingen und Kleinkindern sollte deshalb der Nitratwert <10 mg/l betragen.

Es gibt Wasser mit der Bezeichnung „für die Säuglingsnahrung geeignet“, meist allerdings in Plastikflaschen abgefüllt.

In jüngster Zeit fand man die Chemikalie Bisphenol A (BPA) im Wasser (Weichmacher) und auch im Blut, die bei der Herstellung von Polycarbonaten verwendet wird. Viele Haushaltsgeräteeile, Schüsseln für Lebensmittel, Wasserflaschen, hitzebeständige Flaschen wie **Babyflaschen** und mikrowellengeeignete Kunststoffprodukte sowie CD-Hüllen und Lebensmittelverpackungen bestehen aus Polycarbonat. Die Chemikalie Bisphenol A beeinflusst das Hormonsystem bei Mensch und Tier.

Eltern sind Vorbilder!

Das A und O einer erfolgreichen Ernährungserziehung sind Glaubwürdigkeit und gelebtes Vorbild. Niemand kann von Kindern erwarten, dass sie sich richtig ernähren, wenn die Eltern selbst nicht dazu bereit sind. Und nichts durchschauen Kinder schneller als jemanden, der Vollkornbrot predigt und selbst zu Weißbrot greift. Durch unser gutes Vorbild erreichen wir (wenn auch manchmal langfristig) am meisten.

Dass Kinder sich beim Essen nach den Eltern richten, war in der frühen Menschheitsgeschichte für das Überleben notwendig. Indem sie das Essverhalten der Eltern nachahmten, lernten sie, was essbar und bekömmlich bzw. was giftig oder eher unvorteilhaft war. Frühe Geschmackseindrücke prägen sich tief ins bewusste und unbewusste Gedächtnis ein. Trotz aller späteren Abwegen und Irrfahrten, auf die unsere Kinder geraten können, ehe aus ihnen selbst junge Erwachsene werden, können wir durch den selbstverständlichen und lustvollen Umgang mit gesunden Lebensmitteln von frühester Kindheit an richtungweisende Impulse setzen.

Wie kann ich Kinder mit einbeziehen?

Kleinen Kindern sollte man die Möglichkeit bieten, eine Spielküche zu haben. Kinder haben hier schon die erste Möglichkeit, ihre Phantasie und ihren Freigeist freien Lauf zu lassen.

Kinder an die (Küchen-) Macht ☺

Man sollte die Kinder von Anfang an daran gewöhnen, dass alle Familienmitglieder in der Küche mithelfen. Früher oder später kommt die Mithilfe im Haushalt ja sowieso. Wenn das Essen wie aus heiterem Himmel auf den Tisch kommt, haben Kinder ein ganz anderes Verhältnis dazu als beim aktiven Mithelfen. Die gemeinsame Zubereitung der Mahlzeiten ist Ernährungserziehung mit wenig Worten.

Gleichzeitig wirkt man dem Koch- Analphabetismus entgegen. Immer weniger Menschen können kochen. Selbst in Naturkostläden und Reformhäusern halten Fertigprodukte und Halbfertig- und Fertiggerichte Einzug, die in den Supermärkten ja schon seit Jahren im Vormarsch sind (Pizzen, Baguettes,

Backmischungen, usw.), die Zubereitungszeit sparen, aber 2 entscheidende Nachteile haben:

- man kann nicht mehr nachvollziehen, was eigentlich drinnen ist
- es gehen grundlegende Fertigkeiten verloren (bald weiß niemand mehr, wie man eine Pizza bäckt, eine echte Sauce kocht, einen Pudding mit natürlichen Zutaten zubereitet ...)

Learning by doing

Selbst mitzuhelfen und dabei die eine oder andere Grundregel zu lernen, sind wichtige erste Schritte beim Kochen. Man sollte Kochen überhaupt zum „Event“ erklären ☺

Kleine Kinder sollten einen rutschfesten Sessel haben, damit sie alles sehen können, was auf der Arbeitsfläche in der Küche vor sich geht. Eine kleine Schürze, vielleicht eine Kochmütze, sind hilfreiche Accessoires.

Schon ganz kleine Kinder können z.B. mit einem stumpfen Messer kleine Scheiben von einer Teigrolle abschneiden. Später wird das Plätzchenausstechen zum großen Hit. Mit den gleichen Teigausstechern kann man auch Käse oder Apfelscheiben ausstechen. Mit ein wenig Hilfe und Anleitung können kleine Kinder auch kalte Saucen zusammenrühren oder eine Pizza mit bereitgestellten Käse und Gemüsestückchen belegen. Zu größeren Kindern kann man sagen: „Komm, ich zeig dir, wie dein Lieblingsgericht geht, dann kannst es mal für dich oder deine Freunde kochen“.

Sicherheit und Selbstvertrauen

Man liest und hört immer wieder, dass Kinder in der Küche Unfälle erleiden (Verbrühungen am Herd durch weggezogenen Kochtöpfe, Verbrennungen und Berührungen heißer Herdplatten, ...)

Welche Sicherheitsvorkehrungen man trifft, hängt vom Temperament des Kindes ab. Bei vielen genügt es, sich beim Kochen auf die hinteren Herdplatten zu beschränken, andere brauchen Sicherheitssperren rund um die Herdplatte, weil sie nach allem grapschen, was sie erwischen. Manche Kinder kommen nie auf die Idee nach Schaltem für Platten und Backofen zu drehen, andere haben schon

diverse Platten zum Glühen gebracht und kommen ohne Sicherheitsgriffe nicht aus.

Sicherheit entsteht durch Ruhe, Umsicht und Selbstvertrauen.

Essen zu Hause

Das Fehlen regelmäßiger, selbst zubereiteter Mahlzeiten wird häufig damit begründet, dass das heutige Leben zu hektisch sei. Aber auch eine Fertigpizza braucht im Ofen eine Viertelstunde.

Zwingen sie sich dazu, die Mahlzeiten wichtig zu nehmen. Erliegen Sie nicht der Versuchung, Ihr Kind nebenbei mit irgendwas Praktischem abzufüttern. Man sollte Sorge tragen, dass Mahlzeiten ohne Hetze vonstatten gehen können. Gemeinsame Mahlzeiten sind die Eckpfeiler im Tagesablauf einer Familie. Sie sind Oasen im hektischen Alltagstrubel, vermitteln Kindern Ruhe, Geborgenheit und Beständigkeit- und oft sind sie auch die einzige Gelegenheit, alle Familienmitglieder am Tisch zu haben. Man sollte diese Chance nutzen!

In Ruhe Frühstücken

Lieber eine Viertelstunde früher aus dem Bett und Zeit fürs Frühstück haben als mit leerem Magen aus dem Haus. „Keine Zeit“ gilt nicht.

Man sollte daran denken, dass dem Kind ein anstrengender Tag bevorsteht, der sich mit einer guten Grundlage im Magen viel besser bewältigen lässt.

Es wird empfohlen, dass Frühstück und Jause ein Drittel des täglichen Energiebedarfs decken sollen. Trotzdem frühstücken nur zwei von drei aller 6-14jährigen Kinder täglich: bei den 6-8jährigen sind es noch 71%, bei den 12-14jährigen nur noch 57%.

Natürlich kann an das Frühstück an Wochentagen nicht immer so üppig und langwierig ausfallen wie am Wochenende, aber für eine ruhige Mahlzeit sollte genug Zeit sein. Wenn schon nicht die ganze Familie Zeit hat, so sollte doch ein Erwachsener dem Kind Gesellschaft leisten.

Das Jausenbrot

Die Leistungskurve bei Kindern sinkt viel schneller ab als bei Erwachsenen. Zwei bis drei Stunden nach dem ersten Frühstück brauchen sie eine Zwischenmahlzeit mit hochwertigen Eiweiß, Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen.

Vollkornbrot mit Käse oder vegetarischen Brotaufstrichen, Obst, Gemüse bieten sich an. Besetzen Sie das Thema Jausenbrot von Anfang an positiv! Suchen sie gemeinsam eine schöne Trinkflasche und eine schöne Dose aus. Manchen Kindern ist es wichtig, dass sie immer das Gleiche bekommen. Das Öffnen der Jausendose ist für sie ein vertrautes Ritual und der Inhalt eine Erinnerung an zu Hause, die ihnen in der Außenwelt Sicherheit gibt. Andere Kinder brauchen Abwechslung, um ihr Jausenbrot weiterhin attraktiv zu finden. Variieren Sie die Beilagen wie Karotten, Gurke, Paprika, Kohlrabi, Salatblätter, Radieschen, Bananen, Birnen, Äpfel, Weintrauben.... Zum Knabbern Trockenfrüchte, Nüsse, Studentenfutter, Früchte und Getreideriegel.

Legen Sie öfters einen kleinen Zettel mit einem lustigen Spruch oder Bildchen bei.

Gegen den Durst am besten Wasser, verdünnte Fruchtsäfte oder ungesüßter Tee.

Eine repräsentative Umfrage zum Thema „Was essen Schüler in der Pause?“ stellte sich heraus, dass 65% der an der Umfrage beteiligten 138 Schülerinnen und Schüler ein Jausenbrot von zu Hause mitbrachten, die übrigen 35% bekamen Geld mit, um sich etwas in oder vor der Schule zu kaufen. Nur 61% derjenigen, die etwas zu essen mitbrachten, aßen dies jedoch auch tatsächlich auf. 22% besorgten sich lieber am Schulkiosk Wurstsemmeln, Hamburger, Würstchen usw., die anderen holten sich Süßigkeiten. Bei den Getränken bevorzugten etwas weniger als die Hälfte Saft oder Kakao, die knappe Mehrheit dagegen Cola und süße Limonaden.

Diese Zahlen sind sehr ernüchternd, aber nicht überraschend. Je älter das Kind wird, umso stärker muss man ein Gespür für Probleme mit dem Jausenbrot schärfen → im Dialog bleiben!

Zum Beispiel nachfragen, ob das, was mitgegeben wird, noch schmeckt, oder ob das Kind was anderes möchte ... sonst kann es sein, dass man sich die größte Mühe gibt, die Jause aber im Müll landet.

Gerade weil viele Eltern keine Lust auf diese ständigen Auseinandersetzungen haben, geben viele Eltern ihren Kindern lieber ein Jausengeld mit.

Mit dem Kind immer im Gespräch bleiben! Wenn Ihr Kind mal eine Schokolade isst, geht die Welt nicht unter. Wichtiger ist, dass es den Eltern gegenüber offen bleibt und sich nicht zu Heimlichkeiten gezwungen sieht.

Die warme Mahlzeit

Ob mittags, nachmittags oder nicht zu spät am Abend gegessen wird, ist abhängig vom Tagesrhythmus der verschiedenen Familienmitglieder.

Diese Mahlzeit ist für Kinder auch deswegen sehr wichtig, weil sie dabei von ihren Erlebnissen berichten und Sorgen und Probleme loswerden können.

Wenn beide Eltern berufstätig sind und ältere Kinder mittags notgedrungen einige Zeit allein zu Hause sind, brauchen wir sie nicht gleich mit Fertiggerichten abspesen. Stellen Sie z.B. Vollkornbrot, verschiedenen leckere Brotaufstriche, Müsli, Obst und Joghurt in die Küche. Oder bereiten Sie etwas vor, das sich leicht aufwärmen lässt (Suppe).

Eine gemütliche Atmosphäre schaffen!

Das Tisch decken ist als Aufgabe für Kinder wie geschaffen und macht ihnen auch meist mehr Spaß als das wegräumen und aufräumen der Küche nach dem Essen. Kinder lieben und brauchen Rituale. Feste Essenszeiten, ein fester Platz am Esstisch, ein eigenes Tischset ... vermitteln Kinder ein Gefühl an Ruhe und Sicherheit.

Früher signalisierten Tischgebete den Beginn und das Ende der gemeinsamen Mahlzeiten. Ein wohltuender Effekt war dabei auch ein kurzes Innehalten, ein zur Ruhe kommen - ehe sich alles mit großen Appetit auf das Essen stürzt; Mit gleicher positiver Wirkung bieten sich heute kleine Sprüchlein an, zu denen sich alle Mitglieder der Tafelrunde an den Händen fassen.

Oder man erfindet mit den Kindern zusammen einen eigenen Tischspruch. Wichtig ist, dass alle Spaß und Freude an dem Ritual und am Essen haben.

Umstellung auf Vollwertkost

Die Umstellung auf Vollwertkost ist jederzeit möglich. Hier eine kleine Anleitung:

Leckere Gerichte überzeugen

Vollwert-Ernährung bietet den großen Vorteil, dass individuelle Vorlieben berücksichtigt werden können. Fast jedes Gericht der konventionellen Küche lässt sich vollwertig zubereiten. Auch beliebte internationale Speisen, von Chinesischer Reispfanne bis Pizza, haben in der Vollwertküche ihren Platz. Diese Vielfalt ist die ideale Voraussetzung dafür, die Vollwert-Ernährung erfolgreich in der Familie einzuführen. Dabei muss immer bedacht werden, dass das Hauptproblem bei der Ernährungsumstellung in aller Regel ein psychologisches ist, welches aber, sobald es im Bewusstsein verankert ist, leicht gelöst werden kann.

Ob Vollwertkost von den anderen Familienmitgliedern akzeptiert wird, hängt wesentlich von der inneren Einstellung ab. Ganz wichtig ist, dass derjenige, der das Essen für die Familie zubereitet, selbst überzeugt ist. Kommen beim Kochen oder Verzehr Zweifel auf, ob es den anderen wohl schmeckt, lehnt die Familie das Essen eher ab. Gedanken, wie "gut, dass ich noch etwas Normales gekocht habe", führen kaum zum Ziel. Strahlen Sie aber Sicherheit aus und schwärmen von Ihrem Gericht, wird die Familie eher neugierig. Da die Unterschiede beim zubereiten zwischen der Vollwert-Ernährung und der herkömmlichen Kost gar nicht so groß sind, wie viele glauben, kann die Umstellung fast unbemerkt vor sich gehen. Ungünstig ist es, alles auf einmal verändern zu wollen und zu verkünden: "Jetzt wird alles anders". Viele Menschen haben dann Angst, dass ihnen etwas ganz Persönliches weggenommen wird, und stehen Neuerungen von vornherein ablehnend gegenüber. Sinnvoller ist es, weniger dogmatisch vorzugehen. Das heißt, alles zu erlauben, aber z. B. zu Süßigkeiten oder großen Fleischportionen immer vollwertige Alternativen anzubieten.

Mit Frischkost fängt es an

Man sollte nicht alles von heute auf morgen verändern. Eine solche Umstellung hätte den Charakter einer Diät, und erfahrungsgemäß dauert eine Diät nicht lange. Je langsamer die Ernährung verändert wird, desto leichter fügt sie sich in den Tagesablauf ein. Günstig ist es, zunächst den Anteil der Frischkost zu steigern. Zu jeder Mahlzeit sollte es etwas frisches Gemüse oder Obst geben. Zum Frühstück ein paar Pflaumen oder einen Apfel, zum Mittagessen Salat als Vorspeise und am Abend vielleicht eine Frischkostplatte. Kinder mögen Gemüse besonders gern in Form von Sticks oder auf einem Spieß mit leckerer Sauce dazu. Auch als Pausensnack hat sich kleingeschnittenes Gemüse bewährt. Süßes Obst ist eine Alternative zu Süßigkeiten und sollte immer ausreichend zur Verfügung stehen. Oft vergessen Kinder dann ganz, nach Schokolade oder Keksen zu fragen.

Als nächster Schritt kann man die versteckten Fette in Süßigkeiten, Fleisch, Wurst, Käse, ... reduzieren. Hier heißt es, schmackhafte Alternativen herauszufinden. Als Fettlieferant verwendet man wertvolle kaltgepresste Öle wie Olivenöl, Sonnenblumenöl, Sesamöl, Leinöl usw. Zum Braten und Backen bietet sich Olivenöl an.

Vollkornanteil langsam steigern

Wenn Sie den Frischkostanteil erfolgreich erhöht und den Fettverzehr eingeschränkt haben, können Sie damit beginnen, vermehrt Vollkornprodukte einzusetzen. Hier ist es sehr wichtig, langsam vorzugehen. Der Darm benötigt eine gewisse Zeit, sich auf die vermehrten Ballaststoffe einzustellen. Wenn sich das Auge und der Gaumen an die würzigen Lebensmittel aus vollem Korn gewöhnt haben, will bald keiner mehr darauf verzichten. Zunächst können beispielsweise morgens helles Brot und abends Vollkornbrot auf den Tisch kommen. Für diejenigen, die selbst Brot backen, gibt es die Möglichkeit, das Mehl zu mischen und mit der Zeit den Vollkornanteil immer mehr zu steigern. Bei Kuchen und Keksen ist es empfehlenswert, ganz neue Rezepte zu verwenden, da die Imitation des Lieblingskuchens mit Vollkornmehl höchstwahrscheinlich mit einer Enttäuschung endet. Am Anfang können Haselnusskuchen oder Mandelplätzchen gebacken werden. Durch den hohen Nussanteil und dessen dunkle Farbe sieht das Gebäck fast wie gewohnt aus und schmeckt kaum anders als mit Auszugsmehl. Vollkornreis und Vollkornnudeln können Sie anfangs auch

sehr gut mit der weißen Variante mischen. Dadurch sehen die Mahlzeiten sogar noch appetitlicher aus.

Natürliche Süße statt Gummibärchen und Schokolade

Als nächster Schritt der Umstellung bietet sich an, den Zuckerkonsum zu reduzieren. Besonders süße Getränke, wie Cola, Limonade und der gerade im Sommer immer beliebter werdende industriell hergestellte Eistee, schrauben den Zuckerkonsum bei vielen Kindern enorm hoch. Besser sind Wasser, Apfelsaft gespritzt und andere verdünnte Fruchtsäfte oder selbstgemachter ungesüßter Tee. Bunte Früchtetees mit einem Schuss Saft kommen bei den Kleinen besonders gut an. Ein leckerer Tee-Saft-Punsch mit Fruchtstückchen in einer ausgehöhlten Melone serviert, ist der Renner auf jedem Kindergeburtstag. Auch die meisten industriell gefertigten Milchprodukte wie Fruchtjoghurts oder Topfenspeisen enthalten reichlich Zucker. In der Naturvariante, mit frischen Früchten ergänzt, kommen sie ohne Süßungsmittel aus und schmecken dazu noch besser.

Kinder von Süßigkeiten fernzuhalten ist unmöglich. Werbung und das riesige Angebot in den Geschäften verführen zum Naschen ebenso wie die Tafel Schokolade von Oma und Opa. Verbote nützen hier wenig. Sie fördern nur das Naschen hinter dem Rücken der Eltern. Wirksamer ist es, sich auf eine freiwillige Beschränkung einzüben und natürlich süße Alternativen wie frisches Obst oder Trockenfrüchte anzubieten. Versuchen Sie es einmal mit etwas Ausgefallenem, wie getrockneten Äpfeln oder Aprikosen mit gerösteten Kichererbsen; beliebt sind auch Traubenspieße, Nüsse oder Studentenfutter, eventuell mit kleingeschnittenen Äpfeln oder Birnen ergänzt. Auf keinen Fall sollten Sie Ihrem Kind Süßes als Belohnung oder Trostpflaster geben. Kummerspeck hat in dieser Art der Problemlösung häufig seine Ursache. Geben Sie Ihrem Kind als Belohnung lieber mehr Zuwendung, indem Sie z. B. eine Gute-Nacht-Geschichte vorlesen, und schlagen Sie Verwandten vor, als Geschenk besser ein Buch oder Spielzeug mitzubringen.

Fleischlos? - Nicht immer, aber immer öfter

Als letzten Schritt der Umstellung können Sie versuchen, den Verzehr von tierischen Lebensmitteln einzuschränken. Wenn die Fleischportionen nach und nach kleiner werden und gelegentlich Gerichte ohne Fleisch auf den Tisch

kommen, gewöhnt sich die Familie leichter daran. Außerdem können Wurst und Käse dünner geschnitten werden, z. B. mit einem Käsehobel, und mit alternativen Brotaufstrichen abgewechselt werden. Sehr gut ist es schon, wenn nur noch ein- bis zweimal pro Woche Fleisch verzehrt wird und das Hauptaugenmerk auf dem Gemüseanteil und den sogenannten Nährmitteln liegt, wie Kartoffeln oder Nudeln.

Kinder können an der Erstellung des wöchentlichen Speiseplans teilnehmen und zum Beispiel ein Lieblingsessen auswählen. Was die Kleinen selbst vorgeschlagen haben, essen sie auch lieber. Lassen Sie Ihren Nachwuchs bei der Zubereitung der Speisen mitwirken, beispielsweise Keimlinge selbst ziehen, Frischkost raspeln oder Teig rühren und kneten. Bei der Auswahl des Pausenbrots sollten Sie die Trends der Kids berücksichtigen. Das heißt, wenn gerade Pizzabrot in der Schule "in" ist, können Sie dieses aus Vollkornfladen mit Gemüse gefüllt vollwertig herstellen. Damit das Pausenbrot appetitlich bleibt, sollte es möglichst frisch sein und mit einem Salatblatt oder Gurken- und Tomatenscheiben aufgepeppt werden. Alternativ können die einzelnen Zutaten auch getrennt mitgenommen werden. So kann für ein Müsli Joghurt und Obst bereits vermischt sein, die Flocken kommen dann aber erst kurz vor dem Verzehr hinzu.

Auch das Auge will bedient sein

Die Pausenmahlzeiten sollten, wie die Mahlzeiten zu Hause, möglichst schön angerichtet sein. Verpackt in der Lieblingsbrotdose mit einer bunten Serviette schmeckt es gleich viel besser. Zuhause sorgen ein Blumenstrauß oder eine Kerze auf dem Tisch für Atmosphäre und damit auch für mehr Bereitschaft, nicht so vertraute Nahrungsmittel zu probieren. Für Familienmitglieder, die nicht an der gemeinsamen Mahlzeit teilnehmen können, sind appetitlich angerichtete Speisen besonders wichtig. Salate sollten nicht gemeinsam mit den übrigen Bestandteilen der Mahlzeit auf einem Teller aufbewahrt, sondern erst kurz vor dem Verzehr angerichtet werden. Sinnvoll ist es, bei den Komponenten einer Mahlzeit auch auf die Farbzusammenstellung zu achten, denn das Auge isst bekanntlich mit. Braune Getreidegerichte können durch farbige Gemüse oder Kräutersaucen ergänzt und grüne Gemüse mit gelben oder roten gemischt werden.

Die schrittweise Umstellung auf Vollwertkost sollte so langsam wie möglich erfolgen. Erst wenn ein Schritt selbstverständlich geworden ist, ist es sinnvoll, mit dem nächsten zu beginnen. Dies hat den Vorteil, dass Sie sich nur auf eine Sache konzentrieren müssen und die Familie die Veränderung nicht als zu krass empfindet. Außerdem motivieren kleine Erfolge eher zum Weitermachen als jede Enttäuschung darüber, sein Ziel nicht erreicht zu haben. Es ist völlig ausreichend, wenn Sie die Umstellung innerhalb von zwei Jahren durchführen.

Zu guter letzt werden Ihr Kinder und Sie selbst am eigenen Körper spüren, was es heißt, Lebensmittel die „leben“ zu genießen.

Rezepte:

Gemüsetopf „Schneewittchen“



Blumenkohl und Kohlrabi zählen bei Kindern zu den beliebtesten Gemüsesorten.

Besonders die Blätter enthalten viel Kalzium, das für den Aufbau von Knochen und Zähnen wertvoll ist. Sie sind daher zu schade zum Wegwerfen und werden im folgenden Rezept mitverwendet.

100 g getrocknete Kichererbsen – ¼ l

Wasser – 1 mittelgroßer Kohlrabi mit Grün (etwa 250 g) – ½ mittelgroßer Kopf Karfiol (etwa 250 g) – oder etwa 500 g von einer der beiden Gemüsesorten – 1-2 TL

Kräutersalz – 250 g Kartoffel – 2 EL Weizen – 1 EL Hirse – 2 Messerspitzen geriebene

Muskatnuss – ¼ l Milch – 50 g Sahne – 2 EL fein gehackte Petersilie.

Pro Portion etwa 1155 Joule/275 Kalorien

Quellzeit: etwa 12 Stunden (über Nacht)

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Garzeit 45 Minuten

Die Kichererbsen über Nacht in ½ l Wasser quellen lassen. Am nächsten Tag das Einweichwasser abgießen und die Kichererbsen mit frischem Wasser bedeckt, in etwa 45 Minuten weich kochen. Inzwischen den Kohlrabi von schlechten Blättern befreien, die übrigen mit den Stielen waschen und fein schneiden. Den Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden. Den Karfiol in Röschen zerteilen, in Salzwasser waschen, die zarten Blätter vom Kohlkopf ebenfalls waschen und fein schneiden. Große Karfiolröschen halbieren oder vierteln. Die Kartoffel schälen und je nach Größe längs vierteln oder achteln. Alles Gemüse mit dem Grün und den

Kartoffelstücken in einem großen, weiten Topf mit einem ¼ l Wasser zugedeckt in etwa 15 Minuten auf kleiner Hitze garen. Den Weizen mit der Hirse zu mittelfeinem Schrott mahlen, mit dem Muskat und der Milch glattrühren. Das gegarte Gemüse mit einem Kochlöffel etwas beiseite schieben, das angerührte in den Topf gießen, gut umrühren und alles noch 2-3 Minuten kochen lassen. Die gegarten Kichererbsen abtropfen lassen und mit der Sahne zum Gemüse geben. Das Gemüse mit Kräutersalz abschmecken und die Petersilie zufügen. Sollte die Sauce zu dick sein, können Sie noch etwas Milch zufügen.

Das passt dazu: beliebiger grüner Salat.

Tipp: Noch feiner wird der Eintopf, wenn man die Kartoffeln schält, längs vierteln und achteln und dann zum Gemüse gibt.

Obstsalat für „Wickies starke Männer“



Wenn Gemüserohkost nicht immer so richtig „rutschen will“, dann geben Sie ihren Kindern die Rohkost ab und zu als Obstsalat.

z.B. 2 reife Birnen, 2 Bananen
1 Nektarine, 10 dag frische
oder gefrorene Himbeeren, 3
EL Schlagobers, 1- 2 TL Honig.
Alle Früchte gut waschen und
in kleine Stücke schneiden,

auch die Himbeeren mit Schlag und Honig vermischen (die Himbeeren dürfen dabei ruhig etwas zerfallen, so geben sie mehr Aroma). Den Salat etwas durchziehen lassen.

Der obige zarte Salat schmeckt auch Kleinkindern. Ebenfalls mild ist eine Mischung aus geschälten, gewürfelten Pfirsichen, Erdbeeren und Ananaswürfel

(frisch oder ungesüßt in Reformqualität aus der Dose). Für etwas größere Kinder sind der Phantasie dann keine Grenzen gesetzt. Lassen sie sich jeweils von der Jahreszeit inspirieren.

Frischkornmüsli



2 EL Weizen , Roggen,
Nacktgerste oder Nackthafer,
etwas Wasser , 1- 2 TL Honig,
½ Tasse Milch oder 2-3 EL
Schlagobers, ½ Apfel oder 2
EL Beeren, ½ Banane, 1 EL
gemahlene Walnüsse,
Haselnüsse, Mandeln,
Erdnüsse oder Kokosflocken,
ev. Etwas Zitronensaft oder 1
EL Kakao und etwas Vanille.

Das Getreide mittelfein schroten und mit Wasser bedeckt, zugedeckt an einem kühlen Platz (nicht über +5 Grad) oder im Kühlschrank über Nacht quellen lassen. Am nächsten Tag den Honig über den Schrot geben, die Milch oder das Schlagobers leicht erwärmen und darüber gießen. Den Apfel waschen, vom Kernhaus befreien und in das Müsli reiben oder in kleine Würfel schneiden und drüberstreuen, die Beeren zufügen. Banane schälen, in Scheiben schneiden und mit den Nüssen nach Geschmack zufügen. Alles mischen und mit Zitronensaft abschmecken.

Obst / Pausenobst:



Grundsätzlich ist zu Obst (was Kinder und auch Erwachsene betrifft) zu sagen:

Je appetitlicher und phantasiereicher sie es servieren, desto lieber wird es von ihrer Familie auch verzehrt und genossen. Lassen Sie ihrer Phantasie freien Lauf und

überraschen Sie Ihre Familie mit kreativen gesunden Ideen.



Suppe

„Minestrone für den Suppenkaspar“



Am besten nehme man Gemüse der Saison: Ich gehe in meinen Garten und ernte, was gerade verfügbar ist: Karotten, Erbsen, Kohlrabi, Brokkoli, Kartoffel, Paprika, Zwiebel. – für die Zubereitung, etwas fein gehackte Zwiebel in Olivenöl anrösten, alle anderen Zutaten klein geschnitten zugeben, mit Wasser aufgießen (mind. 1 Lorbeerblatt dazu) und bissfest kochen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und möglichst vielen frischen Kräutern abschmecken – vielleicht etwas Muskatnuss dazu reiben. Ich persönlich bevorzuge eine klare Gemüsesuppe – sollte

ihr Kind auf die cremige Variante eher ansprechen, einfach die Suppe mit dem Mixstab pürieren und ev. zur Verfeinerung mit 2 EL Sauerrahm und ev. 1 EL Vollkornmehl abschmecken. Da ich diese Suppe immer mit anderen Gemüsearten zubereite, schmeckt sie jedes Mal ein bisschen anders und interessant.



Vollkornbrot



Zutaten für 2 Laibe:

280g Roggenschrot, 500g Dinkelmehl, 140g Leinsamen (oder Flohsamen), 140g Sesam, 100g Sonnenblumenkerne, 1 EL Salz, 200g Zuckerrübensirup, 1 l Buttermilch, 2 Stk. Hefe,

Zubereitungszeit: 15 Minuten + 15 Minuten Gehzeit + 2,5 h Backzeit

Zuckerrübensirup: Mit Buttermilch & Hefe erwärmen. Mit den restlichen Zutaten verkneten und den Teig auf zwei Kastenformen aufteilen. Die Laibe 25 Minuten gehen lassen und 2 ¼ Stunden bei 150°C backen.

Literaturliste:

Ludwig Gruber: Kochlust Pur: Eine kulinarische Reise durch die Bio-Hotels

Ilse Gutjahr: Das große Dr. M.O.Brüker Ernährungsbuch

Ilse Gutjahr: Iss, mein Kind

Ilse Gutjahr: Die vitalstoffreiche Vollwertkost nach Dr. M.O.Brüker

Dr. med. M.O.Brüker/Ilse Gutjahr: Biologischer Ratgeber für Mutter und Kind

Irmela Erckenbrecht: So schmeckt 's Kindern vegetarisch

Marey Kurz: Vollwertkost die Kindern schmeckt

Mag. Ingeborg Hanreich: Essen und Trinken im Säuglingsalter

Dagmar v. Cramm: Kochen für Kleinkinder