DAS KOCHBUCH FÜR Kleinkinder



GEMEINSAM KOCHEN

AB DEM ERSTEN JAHR

IMPRESSUM

© 2023 TG Edition
1. Auflage

Autorin: Marlies Larch
Design: Similde Mair

ISBN: 9791281216228

Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil dieses Werkes darf in irgendeiner Form oder mit irgendwelchen Mitteln vervielfältigt werden.

Kein Teil dieses Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung des Autors in irgendeiner Form reproduziert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Verlagslabel: TG Edition

KONTAKT
TG Edition
Thomas Larch
Feldbauernweg 22
39010 St. Martin in Passeier, Italien
E-Mail: support@tg-edition.com

BILDNACHWEISE
Cover, S. 23: freepik; S. 7, 25, 26, 32, 40, 44, 48, 56, 57, 77, 79, 80, 82, 83, 96, 102, 103, 105, 110, 111: freepik; S. 27: elenahramova - freepik; S. 28: irynamelnyk - freepik; S. 29, 37: user14908974 - freepik; S. 38: kasia2003 - freepik; S. 39: wirestock - freepik; S. 42: izik_md - freepik; S. 43: azerbaijan_stockers - freepik; S. 51: dashu83 - freepik; S. 54, 63, 92, 99, 107: KamranAydinov - freepik; S. 60: sashylja - freepik; S. 62: Racool_studio - freepik; Siete 64: olavla - freepik; S. 65: natabuena - freepik; S. 67, 70, 91, 97: timolina - freepik; S. 68: formatoriginal - freepik; S. 76: cookie_studio - freepik; S. 81, 104: fahrwasser - freepik; S. 86: ededchechine - freepik; S. 98: stockking - freepik; S. 106: rawpixel.com - freepik; S. 112: senivpetro - freepik

HAFTUNGSAUSSCHLUSS
Die Umsetzung aller enthaltenen Informationen, Anleitungen und Strategien dieses Buchs erfolgt auf eigenes Risiko. Für etwaige Schäden jeglicher Art kann der Autor aus keinem Rechtsgrund eine Haftung übernehmen. Für Schäden materieller oder ideeller Art, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und/oder unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind Haftungsansprüche gegen den Autor grundsätzlich ausgeschlossen. Ausgeschlossen sind daher auch jegliche Rechts- und Schadensersatzansprüche. Dieses Werk wurde mit größter Sorgfalt nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und niedergeschrieben.

Für die Aktualität, Vollständigkeit und Qualität der Informationen übernimmt der Autor jedoch keinerlei Gewähr. Auch können Druckfehler und Falschinformationen nicht vollständig ausgeschlossen werden. Für fehlerhafte Angaben vom Autor kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form übernommen werden.

URHEBERRECHT
Alle Inhalte dieses Werkes sowie Informationen, Strategien und Tipps sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Jeglicher Nachdruck oder jegliche Reproduktion – auch nur auszugsweise – in irgendeiner Form wie Fotokopie oder ähnlichen Verfahren, Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mithilfe von elektronischen Systemen jeglicher Art (gesamt oder nur auszugsweise) ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Autors strengstens untersagt. Alle Übersetzungsrechte vorbehalten. Die Inhalte dürfen keinesfalls veröffentlicht werden.
Bei Missachtung behält sich der Autor rechtliche Schritte vor.

Hier geht es zu den kostenlosen BONUSREZEPTEN!

Vielen herzlichen Dank für Ihren Kauf.
Dass Sie sich für uns entschieden haben, bedeutet uns sehr viel.

Deshalb möchten wir uns mit einem kostenlosen Bonus bei Ihnen bedanken. Es handelt sich um 10 gesunde Desserts für Kinder ab einem Jahr. Die Desserts reichen von zuckerfreien Apfel-Zimt-Pfannkuchen über leckere Dattel-Nuss-Riegel bis hin zu einzigartigen Süßkartoffel-Brownies – damit ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Wie Sie auf die kostenlosen Zusatzinhalte zugreifen können?

Ganz einfach! Scannen Sie den QR-Code ein und laden Sie sich auf unserer Website schnell und unkompliziert die Bonusrezepte herunter.

Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind viel Freude beim Ausprobieren und Genießen!

Wie arbeitet man mit diesem Buch?

Bei allen Rezepten sind Symbole abgebildet, die Ihnen auf einen Blick Informationen über die Zubereitung, die benötigten Zutaten und die Komplexität des Rezepts liefern. Im Folgenden finden Sie eine Übersicht dieser Symbole.

Zubereitung



Portionen



Brotscheiben



Zubereitungszeit in Minuten



Glas



Brötchen



Ruhezeit

Lebensmittel



Fleischhaltig



Glutenfrei



Vegetarisch



Geflügel



Zuckerfrei



Vegan



Reich an Omega-3



Hausgemacht

Schwierigkeitsgrad



Einfach



Mittel



Schwer



Vorwort

Als Mutter eines lebhaften Kleinkindes stehe ich Tag für Tag vor einer riesigen Herausforderung: Es gilt, gesunde und leckere Mahlzeiten zuzubereiten, und das auch noch unter dem Druck der immer sehr knappen Zeit.

Das klingt wie eine interessante Challenge? In Wahrheit ist es viel mehr, es ist ein immer neues Abenteuer mit ungewissem Ausgang.

So entstand dieses Buch, "Das Kochbuch für Kleinkinder". Alle Rezepte sind schnell und einfach gemacht, auch für Kochlaien geeignet, gesund und sind vom härtesten Kritiker der Welt für gut befunden worden: meinem Sohn.

Dieses Buch ist aber weit mehr als nur eine Rezeptesammlung. Vielmehr halten Sie einen Leitfaden und Wegweiser in den Händen, um Ihren Kleinkindern die Welt des Essens, der Aromen und der Herstellung von Mahlzeiten nahezubringen. Tauchen Sie mit Ihrem Kind in diese Welt ein, denn gesunde Ernährung beginnt nicht in der Schule, sondern bei Ihnen zu Hause. In der eigenen Küche. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und noch mehr Spaß beim gemeinsamen Kochen mit Ihren Kindern.

Ihre Marlies Larch

INHALTSVERZEICHNIS

Theorieteil 8

Tagesbedarf an Nährstoffen für Kinder ab eins **10**

Herausforderungen im Zusammenhang mit Essen **12**

Mit Kindern kochen **14**

Was brauche ich, um mit Kindern zu kochen? **15**

10 Schritte, wie Sie Ihr Kind miteinbeziehen können **16**



Frühstück 20

Einfache Overnight-Oats mit Obst **22**

Einfaches Kinderporridge **23**

Knuspermüsli **24**

Haferbrötchen für Kinder **25**

Kinderfreundliches Körnerbrot **26**

Kinderfreundliche Bananen-Pancakes **27**

Eiermuffins **28**

Quark-Taler **29**

Smoothie **30**

Salziger Frühstücks-Aufstrich **31**

Fruchtaufstrich ohne Zucker **32**

Mittag 34

Vegetarischer Gemüsenudelauflauf **36**

Basilikumpesto **37**

Hackbällchen mit Kartoffelstampf **38**

One-Pot-Pasta **39**

Bolognese **40**

Vegane Bolognese mit Linsen **41**

Reisauflauf mit Äpfeln & Zimt **43**

Chickennuggets mit Gemüsepommes & Joghurt-Dip **44**

Spätzle mit Hähnchensauce & Gemüse **45**

Hühnerfrikassee mit Reis **46**

Parmigiana **47**

Hausgemachte Gnocchi mit Tomatensauce **48**

Pizza **49**

Lasagne **50**

Hähnchen mit Ofengemüse & Beilage **51**

Burger mit Gemüsestampf **52**

Vegetarischer Burger mit Beilage **53**

Hackfleisch mit Kartoffeln **54**

Gemüselasagne **55**

Zucchini-Fisch-Ragout mit Reis **56**







Abend 59

Kartoffelpuffer 60
Lasagnemuffins 61
Selbstgemachte Gemüsepommes 62
Gemüsesuppe 63
Falafel 64
Lachs mit Gemüse 65
Gemüseeintopf mit Würstchen 66
Kartoffelrösti 67
Milchreis 68
Milchreis-Pfannkuchen 68
Polentapizza 70
Peperonata mit Beilage 71
Gesunde Pizza 72
Spinat-Muffins 73
Dinkelvollkorn Gemüse-gnocchi 74
Kinderfreundliches Curry mit Reis 75
Quiche 76
Zucchini-Brokkoli-Puffer 77

Snacks & Lunchboxen 78

Energiekugeln 80
Salzige herzhafte Muffins 81
Müsliriegel 82
Karottenschnitten 83
Süße Grissini 84
Kichererbsen-Kekse 85
Haferkekse ohne Zucker 86
Zimtschnecken 87
Toaströllchen 88
Gemüsebrot 89
Salzige Waffeln mit Gemüse 90
Apfelmuffins ohne Zucker 91
Bananen-Hafer-Stangen ohne Zucker 92
Erdnussbutter-Bananen-Energiebällchen 93

Für den schnellen Hunger 94

Gemischter Salat 96
Reissalat 97
Stampfkartoffel mit Spinat 98
Tomatencouscous 99
Gemüsesticks 100
Hummus 100
Grießblättchen mit Tomatensauce 101
Omelettenpizza 102
Gemüsereis 103
Gemüsesauce für Nudeln 104
Couscous-Bällchen 105
Nudelsalat 106
Kichererbsensuppe 107
Blumenkohl-Nuggets 108
Pizzaschnecken aus Blätterteig 109
Schnelle Omeletten 110

Theorie-teil

Besonderheiten der Ernährung für Kleinkinder ab einem Jahr

Es gibt viele "unverrückbare Weisheiten" über die Ernährung von Kindern, die sich teilweise seit Generationen halten, teilweise aber auch alle paar Jahre wieder neu erfunden werden. Nicht alles ist wirklich falsch, aber Dogmen gehören eher nicht in die Küche.

Natürlich benötigen Kinder für ihre gesunde körperliche und geistige Entwicklung gewisse Nährstoffe, und mit einigen Dingen sollte man bewusst vorsichtig und sparsam umgehen. Kleinkinder brauchen zum Beispiel Fett für ihr Gehirnwachstum, Industriezucker sollte hingegen eher nicht der wesentliche Bestandteil der Ernährung sein. Schließlich ruft Zucker im Übermaß nicht nur Übergewicht hervor, sondern beeinflusst auch das Geschmackserleben Ihres Kindes nachhaltig.

Als Eltern haben wir die Aufgabe, Vorbilder für eine ausgewogene Ernährung zu sein, um die Entwicklung unseres Kindes zu fördern und den Weg zu deren richtiger Einstellung zu gesunden Ernährungsgewohnheiten zu ebnen. Denn bereits in den ersten Lebensjahren wird die Grundlage für die Ernährungsgewohnheiten eines ganzen Lebens geschaffen.

Geben Sie Ihren Kindern einen Einblick in verschiedene Geschmäcker und Aromen, stellen Sie ihnen neue Lebensmittel vor und helfen Sie so mit, dass auch die Kleinsten eine breite Geschmackspalette und eine positive Beziehung zu guten Lebensmitteln erhalten.

Warum ist es wichtig, Kinder gesund zu ernähren?

Als Eltern gehört es zu unseren wichtigsten Aufgaben, unsere Kinder gesund zu ernähren, und das aus gutem Grund. Das Wohlbefinden und die Entwicklung unserer Kinder hängen eng mit den Essgewohnheiten zusammen.

Das körperliche Wachstum und auch die kognitive Entwicklung habe ich bereits angesprochen und gehe später noch etwas intensiver und detaillierter auf diesen Themenkomplex ein. Gerade die verschiedenen Nährstoffe und ihre Wirkungen auf die Entwicklung heranwachsender Kinder kann gar nicht stark genug betont werden. Schließlich hängt jede Zelle und jedes Organ des Körpers von der richtigen Ernährung ab.

Auch später gibt es einen Zusammenhang zwischen der Versorgung des Körpers mit den richtigen Vit-

aminen, Mineralien, Spurenelementen und Makronährstoffen. Hier macht es die richtige Mischung; wer sich gesund ernährt, wird auch in der Schule bessere Voraussetzungen haben, um gute Leistungen abzuliefern.

Nicht zuletzt sind gesunde Essgewohnheiten auch wichtig, um Krankheiten vorzubeugen. In unserer Gesellschaft gibt es eine ganze Reihe von "Zivilisationskrankheiten", die durch ungesundes Essen und zu wenig Bewegung hervorgerufen werden. Diabetes, Bluthochdruck, Herzkranzgefäßerkrankungen, Darmerkrankungen, Magengeschwüre, diverse Krebserkrankungen und krankhafte Fettleibigkeit sind nur einige unschöne Beispiele, die Liste ließe sich aber noch locker fortsetzen.

Geben Sie Ihrem Kind das richtige Rüstzeug mit auf den Weg, um diese Risiken zu minimieren. Die richtige Ernährung ist einer der Schlüssel dazu.

Gesunde Ernährung muss dabei weder besonders aufwendig zubereitet werden, noch muss es übermäßig teuer sein.

Es geht auch nicht darum, bestimmte Nahrungsmittel zu verteufeln. Klar, sehr süße oder salzige Lebensmittel sollten nicht die zentrale Rolle in der Ernährung spielen. Aber es geht keineswegs um Perfektion, sondern um eine gewisse Beständigkeit in der Ernährung, um eine stabile Basis für eine solide Gesundheit und einen bewussten Lebens- und Ernährungsstil zu haben.

Allgemeine Tipps für Eltern

Versuchen Sie, Ihr Kind so vielfältig wie möglich zu ernähren. Je bunter der Teller, desto besser. Kinder lieben es grundsätzlich, mit Lebensmitteln zu experimentieren. Geben Sie ihnen diese Möglichkeit! Bereiten Sie gemeinsam einfache, gesunde Mahlzeiten zu und lassen Sie Ihr Kind dabei helfen. Die besten Lebensmittel sind die, die wenig verarbeitet sind und viele Nährstoffe enthalten.



TAGESBEDARF AN NÄHRSTOFFEN FÜR KINDER AB EINS

Unsere Jüngsten benötigen eine ganze Reihe von Nährstoffen für ihre optimale Entwicklung: Proteine für das Wachstum, Kohlenhydrate für die Energie, Fette für das Gehirn, Vitamine, Spurenelemente und Mineralien für das Immunsystem. Deswegen sollten einige Lebensmittel fester Bestandteil des regelmäßigen Speiseplans sein: Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Milchprodukte und Fleisch oder andere eisenhaltige Lebensmittel sind wichtig für eine gesunde und ausgewogene Ernährung.



Eine gesundheitsgerechte Ernährung für Kleinkinder ab einem Jahr sollte die folgenden Nährstoffe enthalten:

- **Eiweiß (Protein):** Es ist wichtig für das Wachstum und die Reparatur von Zellen und Gewebe. Eiweiß ist in magerem Fleisch, Fisch, Eiern, Milchprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen in guter Menge enthalten.
- **Kohlenhydrate:** Allen anderslautenden Trends zum Trotz sind Kohlenhydrate ein wichtiger Energielieferant für den Körper. Vollkornprodukte wie Brot, Pasta und Reis, sowie Obst und Gemüse liefern eine große Menge an Kohlenhydraten und zusätzlich Ballaststoffe.
- **Fette:** Sie sind eine weitere wichtige Energiequelle und spielen eine Rolle bei der Entwicklung des Nervensystems und dem Gehirnwachstum. Gute Fette finden sich in Nüssen, Samen, fettem Fisch und Avocados. Achten Sie darauf, dass ein- oder mehrfach ungesättigte Fettsäuren enthalten sind.
- **Vitamine und Mineralien:** Sie sind essenziell für das allgemeine Wachstum, die Entwicklung und das Immunsystem. Vitamin A ist beispielsweise in Karotten und Süßkartoffeln enthalten, Vitamin C in Zitrusfrüchten und Beeren, und Calcium, wichtig für die Knochengesundheit, in Milchprodukten und grünem Blattgemüse.
- **Eisen:** Dieses Spurenelement ist notwendig für die Blutbildung und den Sauerstofftransport im Körper. Es kommt in Fleisch, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchte vor.
- **Weitere Spurenelemente (Zink, Jod, Selen):** Sie spielen eine wichtige Rolle bei der Zellteilung und der Immunabwehr. Gute Quellen für Spurenelemente sind Fleisch, Fisch und Schalentiere, Hülsenfrüchte, Milchprodukte und vor allem Vollkornprodukte.

Es ist wichtig, diese Nährstoffe aus einer Vielzahl von Lebensmitteln zu beziehen, um eine ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung sicherzustellen. Dabei ist es ebenso wichtig, das Kind auf eine geschmackliche Entdeckungsreise mitzunehmen und ihm eine Vielfalt von Geschmackserfahrungen zu ermöglichen.

Zuckerhaltige Lebensmittel stellen eine Herausforderung in der Ernährung von Kleinkindern dar. Obwohl sie oft als verlockende Leckereien oder schnelle Energielieferanten dienen, haben sie mehrere negative Auswirkungen auf die Gesundheit des Kindes. Zucker liefert „leere Kalorien" – er gibt Energie, aber ohne die Nährstoffe, die das Kind für ein gesundes Wachstum benötigt. Übermäßiger Zuckerkonsum kann zu einer unzureichenden Aufnahme anderer wichtiger Nährstoffe führen und das Risiko für Übergewicht und Zahnkaries erhöhen. Darüber hinaus können zuckerreiche Lebensmittel das Verlangen nach Süßem verstärken und die Vorliebe für weniger süße, gesündere Lebensmittel verringern.

Daher ist es wichtig, den Konsum von Industriezucker bei Kleinkindern zu begrenzen und Alternativen wie Obst und natürliche Süßungsmittel zu bevorzugen. Denken Sie daran, dass es nicht nur um offensichtlichen Zucker geht – viele verarbeitete Lebensmittel, einschließlich solcher, die als gesund beworben werden, können versteckten Zucker enthalten. Dabei gibt es so viele leckere und gesunde Alternativen. Anstatt Eis im Supermarkt zu kaufen können Sie zum Beispiel einfach ungesüßten Apfelsaft oder Orangensaft einfrieren und haben so eine tolle erfrischende Leckerei ohne Industriezucker.

Wenn Eltern dann noch bereits beim Einkaufen darauf achten, dass sie einige Lebensmittel mit Maß einkaufen, steht Ihnen die Tür zur gesunden Ernährung der Kinder weit offen.

HERAUSFORDERUNGEN IM ZUSAMMENHANG MIT ESSEN

Immer wieder werden wir als Eltern vor Herausforderungen und Probleme gestellt. Sei es der schnelle kleine Snack zwischendurch, die Verweigerung bestimmter Lebensmittel oder eine Allergie oder Unverträglichkeit: Lösungen für diese Probleme sind immer schwer zu finden. Ähnlich kompliziert ist die Ernährung eines Kindes im Krankheitsfall.

Problem des Zwischendurch-Essens

Kinder essen nicht nur zu den Hauptmahlzeiten, sondern auch gerne zwischendurch. Das kann dazu führen, dass das Kind zu den eigentlichen Mahlzeiten keinen Appetit mehr hat und das Essen verweigert. Sicherlich kennen viele Eltern dieses Phänomen. Was kann da Abhilfe schaffen? Eine Möglichkeit wäre es, Essensfenster einzurichten, also Zeiten, in denen Snacks erlaubt sind und Zeiten, in denen es solche Zwischenmahlzeiten eben nicht geben darf. Wenn es zudem noch feste Essenszeiten gibt, ergibt sich eine Ritualisierung, die Kindern hilft, eine klare Struktur in den Tagesablauf zu bekommen – auch im Essensrhythmus. Wenn dann noch die meist ungesunden Snacks durch gesündere Alternativen wie Obst, Gemüsesticks, Vollkornbrot oder Joghurt ersetzt werden, ist ein großer Schritt in die richtige Richtung, also einer soliden Beziehung des jungen Menschen zu einer bewussten Ernährung und einer positiven Grundeinstellung zu gesunden Lebensmitteln gelegt. Wie fast überall, sollte aber auch hier eine große Flexibilität an den Tag gelegt werden. Eine Dogmatisierung wirkt nur in den wenigsten Fällen positiv, meistens wird auf Dauer ein eher negativer Effekt erzielt. Und gerade, wenn Ihr Kind körperlich aktiv war und einen zusätzlichen Energieschub benötigt, sollten Sie ihm diesen nicht verweigern.

Problem der Essensverweigerung

Kinder lieben Langeweile in der Ernährung. Das klingt vielleicht komisch, aber es stimmt in den meisten Fällen. Um Ihr Kind an neue Geschmäcker und Lebensmittel zu gewöhnen, hilft es, immer wieder neue Varianten dieses Lebensmittels auf den Tisch zu bringen. Irgendwann wird auch das wählerischste Kind einen Zugang dazu bekommen und Gefallen daran finden. Sturheit zahlt sich hier nicht aus. Zeigen Sie vor allem Geduld, denn die ist der Schlüssel zum Erfolg. Manchmal dauert es lange Zeit, Sie brauchen Dutzende von Versuchen, da sich Ihr Kind dem Neuen immer wieder verweigert. Die erste Phase dieses Mäkelns und Verweigerns tritt meist im Alter von etwa zwei Jahren ein, wenn die Kinder ihre Autonomie entdecken und ausprobieren müssen, wie weit diese Selbstbestimmung geht. Sie sollten hier nicht die Nerven verlieren. Neben immer neuen Variationen des Essens können Sie auch eine Kombination mit bereits bekannten und beliebten Lebensmitteln ausprobieren. Platzieren Sie das neue Lebensmittel auf dem Teller neben dem Lieblingsessen Ihres Kindes. So verliert das Neue die Aura des Bedrohlichen. Eine kindgerechte Anrichtung des Essens (zum Beispiel können Sie bunte Bilder auf den Teller legen) wirkt außerdem mitunter Wunder.