



Dunja Rieber

# Eins, zwei – Kinderschlemmerei

Einfache Grundrezepte x-mal variiert



 **TRIAS**

Tiere bekommen teilweise Nährstoffe in hohen Dosen ins Futter gemischt, die sich dann auch in Fleisch und Milch wiederfinden. Bei Obst und Gemüse ist es häufig aus dem Ausland importierte Ware, die erhöhte Rückstände an Pflanzenschutzmitteln aufweist. Vor allem bei Südfrüchten und Obst- und Gemüsesorten, die bei uns gerade nicht wachsen, ist man mit Bio sicher vor diesen Schadstoffen. Dass ökologisch angebautes Obst und Gemüse allgemein mehr Vitamine enthält, konnte bisher nicht nachgewiesen werden. Im Einzelfall kann dies zutreffen, aber schon bei herkömmlichen Äpfeln variieren die Vitamingehalte erheblich – abhängig von Sorte, Reifegrad und Lagerzeit.

### » **Ab wann sind Rohmilch und Rohmilchkäse erlaubt?**

Rohmilch ist für Kinder überhaupt nicht zu empfehlen und birgt auch für Erwachsene das Risiko einer lebensbedrohlichen EHEC-Infektion mit schwersten Durchfällen. Daneben können in der Rohmilch weitere Keime sein, die Magen-Darm-Erkrankungen auslösen können. Bei Rohmilchkäse muss man zwischen kurz und länger gereiften Sorten unterscheiden: Lange gereifte Hartkäse wie Bergkäse, Appenzeller, Emmentaler, Gruyère, Comté, Pecorino und Parmesan sind unbedenklich. Man sollte lediglich die Rinde großzügig entfernen, da sich dort Keime aus der Umgebung angesiedelt haben könnten. Weichkäse aus Rohmilch (z. B. Camembert) sollten Kleinkinder wegen der Infektionsgefahr nicht essen. Wird Käse aus nicht erhitzter Milch hergestellt, so muss dies auf der Verpackung gekenn-

zeichnet sein, meist durch den Aufdruck »mit Rohmilch hergestellt«.

### » **Wie ausgewogen sind »Juniormenüs«?**

Die Hersteller dieser Juniorgerichte achten darauf, dass der Fett-, Kohlenhydrat- und Eiweißgehalt des Essens ausgewogen ist und dem Bedarf der Kleinkinder entspricht. Ab und zu, wenn's schnell gehen muss, ist gegen ein solches Menü nichts einzuwenden. Aber man sollte sich klarmachen, dass die Produkte sehr hoch erhitzt werden, um auch ohne Kühlung haltbar zu sein. Juniormenüs sind damit vergleichbar mit Dosengerichten – und wer möchte schon regelmäßig Fleisch, Gemüse oder Kartoffeln aus der Konserve essen? Die bessere Wahl: Tiefkühlgerichte, die ebenfalls nur in Pfanne oder Mikrowelle erwärmt werden müssen. Darauf achten, dass keine Geschmacksverstärker oder Aromastoffe zugesetzt sind.

### » **Welchen Vorteil bieten probiotische Joghurts?**

Diesen Joghurts werden spezielle Bakterienstämme zugesetzt, die sich günstig auf die Darmflora im Körper auswirken. Diese »guten« Keime siedeln sich im Darm an und können sogar krank machende Erreger, z. B. Rotaviren oder Clostridien, verdrängen. In einer Studie wurde nachgewiesen, dass Kleinkinder bei regelmäßigem Verzehr der probiotischen Joghurts besser vor Darmerkrankungen geschützt sind, und wenn sie erkranken, dann weniger heftig. Ein weiterer positiver Effekt: Nach einer Antibiotika-Gabe können die probiotischen Joghurts helfen, wieder eine gesunde Darmflora aufzubauen.

# Essen im Kindergarten

Unter der Woche ist es morgens fast immer stressig und es fehlt die Zeit für ein ausgiebiges Frühstück.

**D**eshalb ist die Brotzeit im Kindergarten eine gute Gelegenheit zum Ausgleich: Denn zum einen wird dort für das Essen viel Zeit eingeplant und zum anderen essen selbst Frühstücksmuffel in netter Gesellschaft unter Kindern einfach lieber. Und gerade wenn die Knirpse in der Früh nur Mini-Mengen runterbekommen, liefert die Brotzeit bis zum Mittagessen Energie für konzentriertes Puzzeln und Singen oder wilde Kletterpartien. Gesunde Durstlöscher für den Kindergarten sind Wasser oder Saftschorle. Kinder, die bis nachmittags bleiben, bekommen im Kindergarten auch ein warmes Mittagessen. Leider kann sich nicht jede Einrichtung den Luxus einer eigenen Küche leisten. Aber selbst wenn Kinder dort mittags keine frisch gekochten Speisen bekommen, können Eltern das mit kleinen Tricks ganz leicht ausgleichen und z. B. die Brotzeit durch gesunde Extras ergänzen.

## » Was muss eine gesunde Brotzeit enthalten?

Ideal ist, wenn das zweite Frühstück im Kindergarten eine Abwechslung zum Frühstück zu Hause ist und es ergänzt. Gibt es daheim Müsli, ist ein belegtes Vollkorn- oder Mischbrot eine gute Wahl, mit Butter, einer Scheibe Käse oder Kochschinken und

einigen Salatblättern. Praktisch: Bereits geputzter und gewaschener Salat hält sich in Salatschleuder oder einer Schüssel zwei, drei Tage im Kühlschrank und ist so, wenn die Zeit knapp ist, schon einsatzbereit. Ihr Kind mag kaum Gemüse? Gerade dann sollte man ihm etwas Rohkost mit in den Kindergarten geben, denn in der Gruppe greifen Kinder häufiger zu Lebensmitteln, die zu Hause unbeliebt sind. Der Hit im Kindergarten: kleine Brotspieße mit Käsewürfel, einem Stück Gurke, Paprika oder Möhre. Muss es morgens mal besonders schnell gehen, sind Reiswaffeln, Knäckebrötchen oder Zwieback und vorportionierter Käse aus dem Supermarkt eine gute Alternative. Süßschnäbeln schmecken Obstkompott, Fruchtjoghurt oder -quark, dazu ein paar frische oder getrocknete Beeren, Trauben oder Apfelspalten. Wer am Vorabend Zeit hat, kann prima Grießbrei oder Milchreis vorkochen. Brotmuffel bekommen ein Müsli mit. Milch und Flocken am besten getrennt verpacken, dann können die Kleinen es frisch im Kindergarten zusammenmischen. Oder vielleicht ist auch mal ein Stück Quiche, etwas Nudelsalat oder ein Pfannkuchen vom Vortag übrig – die schmecken auch kalt noch lecker!

» **Müssen wir unbedingt auch zu Hause frühstücken?**

Kinder brauchen morgens neue Energie, denn über die lange Nachtruhe werden alle Vorräte aufgebraucht und die Gehirnzellen brauchen Nachschub. Das ist wichtig, damit die Kleinen gut gelaunt in den Tag starten und alles neu Erlernte verarbeiten und abspeichern können. Auch kleinen Zappelphilipps hilft es, länger bei einer Sache zu bleiben. Natürlich gibt es auch Kinder, die morgens nicht viel herunterbekommen, aber schon ein Joghurt-Drink, ein Zwieback oder ein Stück Banane liefern neue Energie, bis im Kindergarten gefrühstückt wird. Wenn absolut keine Zeit ist: wenigstens etwas trinken, um die Flüssigkeitsspeicher wiederaufzufüllen.

» **In der Kita gibt es mittags aufgewärmtes Essen. Ist das ein Problem?**

Das lange Warmhalten der Speisen mindert den Gehalt mancher Vitamine erheblich, vor allem das Gemüse wird »ausgelaugt«. Als Ausgleich können Eltern darauf achten, bei den anderen Mahlzeiten etwas mehr frisches Obst und Gemüse unterzubringen. Beispielsweise kann man die Kita-Brotzeit mit einigen Extra-Obst-schnitzen aufwerten oder am Abend öfter mal Gemüserohkost zum Brot anbieten. Das Gute: Auf die wichtigen Nährstoffe aus Fleisch oder Milchprodukten wie Eisen und Kalzium hat das Warmhalten keinen Einfluss. Deshalb ist es auch nicht nötig, täglich zusätzlich abends frisch zu kochen. Aber ab und zu kann eine warme Mahlzeit am Abend die Vitaminversorgung der Kleinen bereichern. Schnelle Kleinigkeiten sind: eine Kartoffeltortilla

(vielleicht aus übrig gebliebenen Pellkartoffeln vom Vortag), eine cremige Gemüsesuppe (eventuell auf Vorrat eingefroren), ein Gemüse-Rührei oder ein warmes überbackenes Brot aus dem Ofen, belegt mit Käse und einigen Tomaten-, Champignon- oder Zucchini-scheiben.

» **Kann ich unserem Kind Mittagessen im Thermo-Behälter mitgeben?**

Davon ist aus zwei Gründen abzuraten: Zum einen zerstört langes Warmhalten einen Großteil der enthaltenen Vitamine. Und zum anderen könnten sich dabei im Essen krank machende Keime vermehren. Wenn es in der Kita die Möglichkeit gibt, eigenes Mittagessen mitzubringen, ist die bessere Wahl, es dort kurz in der Mikrowelle zu erhitzen. Alternativ kann man auch mal kalte Mittagsgesichte mitgeben, z.B. einen Nudel- oder Couscoussalat oder Gemüsebratlinge mit Dip.

» **Unserer Tochter schmeckt im Kindergarten vieles, was sie zu Hause ablehnt. Woran liegt das?**

Das liegt an der Vorbildfunktion der anderen Kinder. Denn sie wollen zur Gruppe dazugehören und greifen dann wie die anderen auch zu Brokkoli, Salat oder »exotischeren« Speisen. Man sollte die Kleinen dafür loben, dass sie in der Kita so gut essen – haben sie sich an den Geschmack der unbekannteren Speisen gewöhnt, werden sie sie auch zu Hause gerne essen. Anders sieht es aus, wenn zu Hause nach den Wünschen der Kinder gekocht wird. Dann wissen sie: Hier gelten andere Regeln, und wenn ich mir Pfannkuchen wünsche, dann gibt es die auch.

# Vegetarisch kochen

Fleischlos essen und gut versorgt sein – das geht auch bei kleinen Kindern während des Wachstums prima.

Das Forschungsinstitut für Kinderernährung hält es für unbedenklich, wenn Kinder vegetarisch essen. Die einzige Voraussetzung: Das, was stattdessen auf die Teller kommt, muss besonders ausgewogen sein, damit kein Eisen fehlt. Schon bei Säuglingen lässt sich der Fleisch-Gemüse-Brei durch Getreide, Gemüse und Saft ersetzen. Und genau diese Formel gilt auch im Kleinkindalter. Auch jetzt ist die Kombination mit Vitamin-C-reichem Saft, Obstmus oder frischen Früchten extrem wichtig. Denn die beste pflanzliche Eisenquelle nützt nur wenig, wenn der Körper das Mineral daraus nicht verwerten kann.

## » Kann man kleine Kinder ohne tierische Produkte ernähren?

Wenn Eltern auf eine ausgewogene Ernährung achten, kann Fleisch gut durch pflanzliche, eisenreiche Lebensmittel ersetzt werden. Das Forschungsinstitut für Kinderernährung rät jedoch davon ab, Kinder komplett vegan zu ernähren. Milch, Molke, Käse, Joghurt und Eier liefern sehr hochwertiges Eiweiß, von dem Kinder im Wachstum besonders viel brauchen, und sie sind neben Fleisch der einzige Lieferant für Vitamin B<sub>12</sub>. Fehlt das Vitamin, können Blutarmut, schwere Rückenmarks- und

Nervenschädigungen die Folge sein. Fisch, Milch, Milchprodukte und Eier versorgen Kinder auch mit Vitamin D, das Knochenfehlbildungen (Rachitis) verhindert. Ohne Milch und Milchprodukte ist es auch schwer, genügend Kalzium aufzunehmen. Denn es gibt zwar Gemüsesorten, in denen etwas Kalzium steckt (z. B. Grünkohl und Fenchel), aber welches Kleinkind isst davon schon große Mengen? Und auch von kalziumreichen Mineralwasser müsste enorm viel getrunken werden.

Immer wieder wird behauptet, dass Pflanzliches teilweise sogar mehr Eiweiß enthält als Tierisches, jedoch kommt es beim Eiweiß nicht nur auf die Menge an. In vielen pflanzlichen Eiweißquellen kommen bestimmte lebenswichtige Eiweißbausteine (Aminosäuren) nämlich trotz insgesamt hohen Eiweißgehalts gar nicht oder nur in geringen Mengen vor. Daher kann der Körper das pflanzliche Eiweiß im Gegensatz zum tierischen nicht vollständig verwerten. Durch das Kombinieren von Hülsenfrüchten, Getreide und Kartoffeln mit Eiern und Milchprodukten lässt sich die pflanzliche Eiweißqualität enorm verbessern, da sich die verschiedenen Eiweiße aus unterschiedlichen Lebensmitteln gut ergänzen.

» **Was müssen wir beachten, wenn unser Kind ohne Fleisch aufwächst?**

Ohne Fleisch fehlt ein wesentlicher Eisenlieferant und das Kind muss seinen Bedarf aus anderen Quellen decken. Häufiger gegessen werden sollte dann alles aus Vollkorn: vor allem Hirse und Hafer, aber auch Vollkornbrot aus Weizen, Dinkel und Roggen (möglichst Sauerteigbrot), brauner Reis und Vollkorn-Pasta, außerdem Hülsenfrüchte – immer in Kombination mit einem Vitamin-C-reichen Lebensmittel! Statt einem kleinen Steak gibt es dann mittags Haferflocken-Bratlinge oder etwas Hirse als Beilage und statt Fleischklößchen ein paar Bohnen in der Suppe. Dazu ist eisenreiches Gemüse eine gute Ergänzung: Fenchel, Erbsen, Schwarzwurzeln, Zucchini, Rote Bete und Pilze enthalten besonders viel von dem Mineral. Für Kinder, die nicht gern Gemüse essen, ist Topinambur eine gute Quelle für Eisen. Das Knollengemüse hat einen süßlichen Geschmack. Man bereitet Topinambur ähnlich wie Kartoffeln zu, z. B. wie Pellkartoffeln, oder man schält die Knollen, schneidet sie in feine Scheiben und brät sie in der Pfanne. Vitamin C zur Hauptspeise liefert eine Saftschorle, ein Salat, etwas Gemüse-Rohkost oder als Nachtisch ein Obstsalat oder Fruchtmus. Auch gut: Frische Kräuter über das Essen streuen, denn diese enthalten ebenfalls viel Vitamin C.

» **Und welches Frühstück liefert eine Extra-Portion Eisen?**

Das perfekte Frühstück für Vegetarier ist ein Müsli aus Hafer- oder Hirseflocken und dazu etwas frisches Obst, Fruchtmus oder Saft. Ab dem dritten Lebensjahr sind auch Amaranth- und Quinoaaflocken oder

-pops eine gute Wahl. Wenn Kinder es mögen, kann man das Müsli auch mal mit Fruchtsaft anrühren. Dann ist die Eisenausnutzung besonders hoch, denn sowohl Kuhmilch als auch Sojamilch binden sonst einen Teil des Eisens an sich. Dazu ein paar Sonnenblumenkerne, Mandeln oder getrocknete Pflaumen und Aprikosen anbieten – das rundet die Versorgung ab. Besonders wertvoll für Vegetarier sind auch Beeren, denn sie liefern nicht nur Eisen, sondern das Vitamin C gleich mit.

» **Unser Sohn mag kein Fleisch und ist sehr blass. Fehlt ihm Eisen?**

Das ist unwahrscheinlich, wenn genügend pflanzliche Eisenquellen auf dem Speiseplan stehen. Kleine Kinder sind häufig blass, weil sie einfach noch eine dünnere Haut haben, die die Blutgefäße durchscheinen lässt und sie außerdem nur selten der Sonne ausgesetzt werden. Ein Eisenmangel würde sich zudem auch durch weitere Symptome bemerkbar machen, z. B. sind Kinder dann anfälliger für Infekte und sie sind müder und einfach nicht mehr so fit wie sonst. Zur Sicherheit kann man die Eisenwerte bei einem Arzt prüfen lassen. Das macht Sinn, wenn Kinder viele pflanzliche Eisenquellen wie Gemüse und Vollkornprodukte nicht so gerne essen oder komplett ablehnen.

» **Soll ich statt Fleisch Sojaschnitzel anbieten?**

In puncto Nährstoffe ist Soja kein vollwertiger Ersatz für Fleisch. Denn das Eisen daraus ist für den Körper nur schlecht verwertbar. Und: Steckt in Bolognese oder Geschnitzeltem Soja statt richtigem