

Die drei Entwicklungsphasen



Phase 0–2 Jahre

Von Milch auf feste Nahrung bzw. Brei umzusteigen ist ein kleiner Meilenstein. Die meisten Kleinkinder sind neugierig und offen gegenüber dieser neuen Erfahrung und probieren mit Freude die neuen Texturen und Aromen. Im Allgemeinen ist der Appetit bei Kleinkindern groß, weil sie durch das schnelle Wachstum und die rasante Entwicklung auch viel Energie verbrennen. Es ist die perfekte Zeit, um die unterschiedlichen Geschmacksrichtungen anzubieten. Süß, sauer, salzig und – nicht zu vergessen – bitter! Klar mögen auch die Kleinsten, genauso wie wir, am liebsten süß. Aber ich persönlich glaube ganz fest daran, dass man die Basis für die weitere Geschmacksentwicklung genau hier setzt. Für mich persönlich galt zu dieser Zeit immer die Faustregel: So wenig raffinierten Zucker und so viel Gemüse wie möglich.

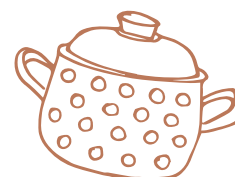


Phase 2–6 Jahre

Bei den berühmt berüchtigten „Terrible Two“ handelt es sich meist nicht nur um ein Klischee, sondern um die bittere Wahrheit. Im Alter von ungefähr zwei Jahren bekommen die meisten Kinder ihren eigenen Kopf und Willen. Und sie wissen ihn auch durchzusetzen. Die Konflikte hören beim Thema Essen meist nicht auf. Einige der bisher alles essenden Kinder werden nicht selten zu mäkeligen und undankbaren kleinen Tischnachbarn. Schnell kommt der Frust bei uns Eltern und das mündet in schlechte Stimmung und Angespanntheit. Ich spreche aus eigener Erfahrung, wenn ich sage: Hilft nichts! Der einzige Trick ist, weiterhin Ruhe und eine gewisse Leichtigkeit zu bewahren und Essen weiterhin als etwas Schönes zu zelebrieren. Wenn die Kinder sich weigern und etwas partout nicht wollen, dann eben nicht. Aber ich würde dringend von dem Fehler abraten, eine Extrawurst anzubieten. Diesen Fehler habe ich sehr häufig gemacht und weiß daher, dass das nicht der Weg ist. Was immer hilft und die Neugierde weckt, ist Kinder frühzeitig mit einzubeziehen. Auch die Kleinsten können schon Hilfsarbeiten in der Küche übernehmen und werden sehr stolz darauf sein.

Phase 6–15 Jahre

In diesem Alter können die Kids schon super bei der Planung von Gerichten, die gekocht werden sollen, beim Einkaufen, beim Schnippeln etc. helfen. Die Älteren können vielleicht sogar schon ganz allein kochen. Mit 12 oder 13 Jahren kann man eventuell auch schon die Verantwortung für eine Mahlzeit der Woche übernehmen. An einem festen Tag der Woche wird dann vom Kind das Rezept ausgesucht und gekocht. Das fördert nicht nur die Motorik, sondern auch das Selbstbewusstsein und das Gefühl für Mengen und natürlich den Geschmack. Das Interesse an Essen und auch der Appetit werden hier in der Regel wieder größer und die Mahlzeiten können wieder als entspannte Familienzeit stattfinden, in der man sich von seinem Tag erzählt und miteinander austauscht.



Allgemeine Tipps und Tricks

- ➔ Immer wieder neue Rezepte ausprobieren und die Neugierde der Kinder ausnutzen. So lernen gerade die Kleinen die unterschiedlichsten Aromen kennen.
- ➔ Andere Kinder einladen und gemeinsam mit ihnen essen. So lernen die Kids spielerisch, dass es auch andere Lieblingsessen geben kann.
- ➔ Die Kinder früh mit in die Planung und Zubereitung der Mahlzeiten einbeziehen.
- ➔ Einen Wunschtage in der Woche einführen. So darf sich jeder aus der Familie nacheinander ein Essen wünschen.
- ➔ Nudelsaucen, Smoothies und Joghurt sind tolle Möglichkeiten, Obst und Gemüse im Speiseplan zu integrieren.
- ➔ Auch wenn gekochtes Gemüse abgelehnt wird, nicht verzagen und rohe Gemüwesticks mit einem Dip anbieten.
- ➔ Werden bestimmte Gerichte abgelehnt, nicht aufgeben! In anderer Form zubereitet oder auch einfach zu einem anderen Zeitpunkt kann die Welt schon wieder ganz anders aussehen.



Welche Zutaten kann ich leicht durch eine gesündere Alternative ersetzen?

Zutat		gesündere Alternative
helle Pasta	➔	Dinkel- oder Vollkornpasta
weißer Reis	➔	Vollkornreis, Quinoa, Gerste
Weizenmehl	➔	Dinkelmehl
Müsli	➔	selbst gemachtes Granola
Frittiertes	➔	Gebackenes
Fruchtsäfte	➔	Wasser mit frischen Früchten
Limonaden	➔	Zitronen- oder Minzwasser
Milch	➔	pflanzenbasierte Milch (z. B. Hafer- oder Mandelmilch)
Schmand	➔	griechischer Joghurt
Milchschokolade	➔	Zartbitterschokolade



Noch ein paar Hinweise zu diesem Buch

Als die Idee für dieses Buch entstand, habe ich mir zwei Basis-Zutaten überlegt, die ich zusätzlich zu den maximal sieben Hauptzutaten verwenden würde.

Das sind in meinem Buch:

- Salz & Pfeffer
- Olivenöl bzw. Öl zum Anbraten

Abgesehen von diesen beiden Basis-Zutaten werden pro Rezept maximal sieben weitere Zutaten verwendet – nicht eingeschlossen Wasser.

Wenn ein Rezept im Backofen zubereitet wird, habe ich normalerweise immer die Temperatur für Umluft angegeben, es sei denn, Ober-/Unterhitze ist bei diesem Rezept empfehlenswert. Solltet ihr Ober-/Unterhitze verwenden wollen, wenn Umluft angegeben ist, bitte die Temperatur um 20 °C höher als für Umluft angegeben einstellen.

Bei den Mengenangaben habe ich mich bei manchen Rezepten für kleinere Mengen – ein oder zwei Portionen – entschieden. So fällt es euch bei diesen Rezepten am leichtesten, es an die Größe eurer Familie bzw. die Menge der jeweils aktuell mitessenden Kinder anzupassen.





