



Aromen in Fertigjoghurt, Brühpulver & Co., führt dies oft dazu, dass der natürliche Geschmack von Obst und Gemüse abgelehnt wird. Besser ist es darum, bereits kleinen Kindern selbst gemachte Gerichte und Getränke, deren Inhaltsstoffe wir genau kennen, schmackhaft zu machen. Tee, Joghurt mit frischen Früchten und herzhaftere Gerichte mit selbst gekochter Brühe lassen sich schließlich auch ganz leicht und ohne Fertigprodukte und -pulver zubereiten.

One-Pot-Gerichte - diese Lebensmittel kommen in den Topf

Gesunde und ausgewogene One-Pot-, One-Sheet- oder One-Pan-Rezepte sollten so zusammengestellt werden, dass sie alle besonders wichtigen Makronährstoffe (Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate) in einem gesunden Verhältnis enthalten

und uns außerdem mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen versorgen.

Dabei gilt: Die Mischung macht's! Und so kommen neben leckerem Gemüse, Obst und Milchprodukten auch Kartoffeln und Getreideprodukte sowie gesunde Öle in den Topf.

- Kartoffeln und Getreide

Kartoffeln und Getreideprodukte liefern jede Menge Kohlenhydrate und somit Energie. Damit wir besonders lange satt bleiben, sollten nach Möglichkeit Vollkorngetreideprodukte verwendet werden. Kommen diese bei den Kids jedoch weniger gut an, können auch Vollkorn- und Getreideprodukte aus weißem Mehl miteinander gemischt werden.

Wer Pasta für kleinere Kinder kocht, verwendet dabei am besten kurze Nudelsorten, die sie schon allein essen können. Die Garzeit variiert dabei meist je nach Sorte zwischen 6 und 10 Minuten. Reis und gewürfelte Kartoffeln sind hingegen in der Regel nach 10 bis 20 Minuten gar.



– **Milchprodukte**

Milchprodukte liefern Proteine und viel gesundes Kalzium. Letzteres ist insbesondere für ein gesundes Wachstum von Kindern sehr wichtig. In einer ausgewogenen Mahlzeit können Milchprodukte wie Käse, Joghurt und Quark oder natürlich die Milch selbst verwendet werden.



– **Gemüse und Obst**

Ob roh oder gekocht – Obst und Gemüse sollten bei keiner Mahlzeit fehlen und ganz oben auf dem Speiseplan stehen. Schließlich liefern sie uns viele Vitamine, wertvolle Ballaststoffe und wichtige Mineralien. In den Topf kommen darf dabei prinzipiell natürlich jede Sorte, die der ganzen Familie schmeckt. Soll es einmal besonders schnell gehen, ist selbstverständlich auch Tiefkühlware erlaubt. Bei tiefgekühlten Produkten sind nämlich noch alle wichtigen Vitamine und Mineralien enthalten, und zudem können sie natürlich viel schneller weiterverarbeitet werden.

– **Eier und Fleisch**

Auch tierische Lebensmittel wie Fisch, Fleisch und Eier enthalten viele wert-





volle Proteine, Omega-3-Fettsäuren sowie andere gesunde Inhaltsstoffe, die unsere Ernährung bereichern. Allerdings sollten sie nicht unbedingt jeden Tag auf dem Speiseplan ste-

hen. Auch für Kinder ist es ausreichend, wenn etwa zwei Mal pro Woche Fleisch oder Fisch in den Topf und auf den Teller kommt.

– **Fette und Zucker**

Zur Zubereitung gesunder One-Pot-Gerichte empfiehlt es sich, pflanzliche Öle wie Oliven- oder Kokosöl zu verwenden. Raffinierter weißer Haushaltszucker sollte hingegen gerade beim Kochen für kleinere Kinder eher weggelassen werden. Soll es trotzdem einmal etwas Süßes sein, eignen sich auch Apfelmark, Kokosblütenzucker oder Honig ganz hervorragend zum Süßen.



So lässt sich mit One-Pot-Gerichten noch mehr Zeit sparen

Werden frische Mahlzeiten in nur einem Gefäß oder auf einem Backblech zubereitet, lässt sich beim Kochen jede Menge Zeit sparen. Auch das Einkaufen, Planen und Vorbereiten der Mahlzeiten gelingt mit ein paar einfachen Tricks noch leichter – und macht außerdem Spaß.

Mahlzeiten planen

Wer seine Mahlzeiten schon ein paar Tage oder sogar eine ganze Woche im Voraus plant, hat es im Alltag – insbesondere mit Kind – gleich viel leichter. Zum einen muss so nicht mehr lange überlegt werden, was am Mittag oder Abend auf den Tisch kommen soll. Zum anderen fällt es aber auch viel leichter, sich gesünder und ausgewogener zu ernähren. Steht nämlich schon im Voraus

fest, was gekocht werden soll, lässt sich der Griff zu Fertigprodukten oder Fast Food ganz leicht vermeiden – und das ist selbstverständlich nicht nur gesünder, sondern spart oft auch noch Geld.

Sinnvoll einkaufen

Sind die Mahlzeiten der nächsten Woche oder der nächsten Tage schon im Voraus geplant, lässt sich schnell feststellen, was eingekauft werden muss. Vor dem Schreiben der Einkaufsliste sollte aber auch ein Blick in Kühl- und Vorratsschrank nicht fehlen, damit Zutaten nicht doppelt angeschafft werden.

So geplant lässt sich nicht nur der Einkauf viel schneller und stressfreier bewältigen, sondern auch vermeiden, dass zu viele oder gar nicht benötigte Lebensmittel eingekauft werden – und auch das



hilft dabei, Geld zu sparen und weniger Lebensmittel wegwerfen zu müssen.

Gemeinsam kochen

Gemeinsam mit der ganzen Familie kochen ist viel zeitaufwendiger? Nicht unbedingt – schließlich lässt sich auch ein noch so schnelles Gericht nicht stressfrei zubereiten, wenn währenddessen ein Kind quengelt. Warum also nicht auch kleinere Kinder ein paar einfache Aufgaben in der Küche übernehmen lassen?

So haben die Kids nicht nur etwas zu tun, sondern lernen gleichzeitig auch verschiedene Zutaten und Aufgaben kennen. Besonders gut kommen dabei übrigens auch bei den Kleinsten ein paar bunte Schüsseln an, in die vorbereitete Zutaten beispielsweise selbst hineingelegt werden dürfen. Angenehmer Nebeneffekt: Wer selbst dabei geholfen hat, ein Gericht zuzubereiten, findet hinterher auch Brokkoli oder Spinat gar nicht mehr eklig.

