

Gemüse zuerst

Frei nach der Devise »Hunger ist der beste Koch« kann es manchmal helfen, einen Salat oder die Gemüsebeilage einfach separat vor dem eigentlichen Hauptgericht zu servieren. So stehen die Chancen nämlich besser, dass auch gesunde Kost nicht verschmäht wird.

Neues probieren

Wer schon früh verschiedenste Lebensmittel kennenlernt, integriert meist auch später viele unterschiedliche Gerichte und Zutaten in seinen Speiseplan. Das wiederum trägt dazu bei, optimal mit Nährstoffen versorgt zu werden. Es lohnt sich darum, auch kleine Kinder immer wieder zu motivieren, neue Lebensmittel inklusive Obst und Gemüse zu probieren. Dabei ist Rohkost – beispielsweise in Form von Gemüsesticks oder einem bunten Obstsalat – für Kinder übrigens meist interessanter als gegarte Lebensmittel. Auf meiner Infoseite zum Buch www.one-pot-fuer-kinder.de können Sie das kostenlose E-Book »Das

lustige Obst- und Gemüse-Bastelbuch« anfordern. Als witzige Tierchen gestaltetes Obst und Gemüse schmeckt den Kindern oft gleich viel besser.

Jeden Tag etwas Gesundes

Obst und Gemüse sollten einen festen Platz im Speiseplan haben und täglich auf den Tisch kommen – so wird Gesundes zur Selbstverständlichkeit. Geschieht dies regelmäßig, sollten wir jedoch auch akzeptieren, wenn den Kids etwas einmal nicht schmeckt – schließlich mögen ja auch Erwachsene nicht immer alles.

Liebblingsgerichte gesünder machen

Alle Kinder lieben Spaghetti bolognese – allerdings lässt sich das Gericht beispielsweise auch vegetarisch mit Linsen zubereiten. Warum also nicht einmal versuchen, auch andere Lieblingsgerichte abzuwandeln?

Auf Aromastoffe und Geschmacksverstärker verzichten

Künstliche Aromastoffe und Geschmacksverstärker können regelrecht abhängig machen. Sie stecken in vielen Fertigprodukten und verhindern oft, dass Kinder die natürlichen Aromen von Obst und Gemüse kennenlernen. Gewöhnen sich aber schon kleine Kinder an die künstlichen



Aromen in Fertigjoghurt, Brühpulver und Co., führt das 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.



Diese Lebensmittel kommen in den Thermomix®

Gesunde und ausgewogene One-Pot- und All-in-One-Rezepte aus dem Thermomix® 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 Thermomix®.

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 auch 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 da-



bei prinzipiell natürlich jede Sorte, die der ganzen Familie schmeckt. Soll es einmal besonders schnell gehen, ist selbstverständlich auch Tiefkühlgemüse 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 wertvolle Proteine, Omega-3-Fettsäuren sowie



andere gesunde Inhaltsstoffe, die unsere Ernährung bereichern. Allerdings sollten sie nicht unbedingt jeden Tag auf dem Speiseplan stehen. Auch für Kinder ist es ausreichend, wenn etwa zwei Mal pro Woche Fleisch oder Fisch auf den Teller kommt.

Fette und Zucker

Zur Zubereitung gesunder One-Pot- und All-in-One-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- und All-in-One-Gerichten noch mehr Zeit sparen

Werden frische Mahlzeiten im Thermomix® zubereitet, lässt sich beim Kochen jede Menge Zeit sparen. Auch das Einkaufen, Planen und Vorbereiten der Mahl-

zeiten gelingt mit ein paar einfachen Tricks noch besser – 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 ist es auch viel einfacher, 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 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