



Gätjen, E. Essensspaß für kleine Kinder



***zum Bestellen
klicken***

by naturmed Fachbuchvertrieb
Aidenbachstr. 78, 81379 München
Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157
Email: info@naturmed.de, Web: <http://www.naturmed.de>

Liebe Leserinnen und Leser, lieber Karl, liebe Susi, lieber Gunter, liebe Meggie . . . ,

dieses Buch richtet sich an Sie, die Sie vielleicht in einer vergleichbaren Situation sind wie ich. Wir leben in einem Haushalt mit zwei berufstätigen Eltern, wir haben vier Kinder und legen großen Wert auf gesunde Ernährung, versuchen den Verlockungen der Lebensmittelindustrie zu widerstehen, ohne unendlich viel – vielleicht nicht vorhandene – Zeit für die Zubereitung aufwenden zu müssen, aber auch ohne die Freude am Genießen zu verlieren.

Wir freuen uns in unserer Familie darüber, dass tägliche gemeinsame Mahlzeiten eine Selbstverständlichkeit für uns sind und diese auch jetzt, wo die Kinder durch die Pubertät gehen, ein wichtiger Ort für Kommunikation innerhalb der Familie bleiben. Andererseits erlebe ich in meiner Beratungspraxis viele Familien, die, wenn die Kinder in das Kindergartenalter kommen, immer größere Probleme damit haben, gemeinsam mit Spaß und Genuss zu essen. Hier trifft elterliches Bemühen um eine gesunde Ernährung auf kindliche Widerstände, die oftmals mit dem »Essen an sich« nur wenig zu tun haben. Zur Auflösung dieser Konflikte verbinde ich in meiner Beratungspraxis Wissen über gesunde Ernährung mit pädagogischen Grundlagen, die sehr leicht nachzuvollziehen sind und schnell zu einem guten Erfolg führen.

Gut ernährte Familien wachsen nicht auf Bäumen, sondern sind das Ergebnis einer konsequenten Ernährungserziehung. Ich würde mich freuen, wenn ich Sie mit dem hier vorgestellten Konzept motivieren und Ihnen den Schlüssel zum Erfolg Ihrer individuellen Familienernährung geben kann!

Danken möchte ich meiner eigenen Familie und den vielen anderen Familien, die ich in den letzten 25 Jahren beraten habe, die mir die Möglichkeit gegeben haben, das Familienernährungskonzept sowie die vielen Rezepte zu entwickeln. Ein zusätzlicher Dank gilt meinem ältesten Sohn Lennart, der das Manuskript für mich getippt hat, meinem Mann für das Zuhören und »Mitordnen« meiner Ideen und der gesamten Familie dafür, dass sie so dankbare Esser sind, die meine täglich zubereiteten Mahlzeiten genießen!

Bergisch Gladbach, im Frühjahr 2012

Edith Gätjen

- 7 **Vorwort**

- 9 **So macht gesundes Essen Spaß**
- 10 **Ernährung ab etwa 11 Monaten**
- 10 Ihr Kind ist nun kein Baby mehr
- 11 (Fast) alles ist erlaubt
- 13 **Die sechs Phasen der Kinderernährung**
- 15 Mahlzeiten sind wichtige Rituale
- 15 Das Essen bei Tisch
- 17 Gut versorgt durch den Tag
- 22 **Ab 18 Monaten: Essen mit der Familie**
- 22 Kinder wissen, was sie brauchen!
- 23 Spielregeln bei Tisch
- 24 **Kinderlebensmittel: Was steckt dahinter?**
- 25 Wenn die Kleinen nicht essen mögen
- 27 Kinder in die Küche!
- 28 Wie viel Süßes tut gut?
- 30 Mit Kindern einkaufen – ohne Stress
- 33 Wochenpläne erleichtern das Leben
- 34 **Bausteine unserer Nahrung**
- 36 Wie viel darf ein Kind wiegen?
- 38 Ist Ihr Kind ausreichend und gut versorgt?
- 44 Von Weißbrot zu Vollkornbrot –
so klappt's ganz leicht

- 45 **Kleines Ernährungs-ABC**



10

Ernährung ab 11 Monaten

Wenn Säuglinge zu Kleinkindern werden, ändert sich auch der Speiseplan. Essen wird jetzt mehr und mehr zum Erlebnis für Ihr Kind, denn es gibt ja so viel Neues zu entdecken!



22

Essen mit der Familie

Mit 18 Monaten ist Ihr Kind schon so weit, dass es am Familientisch mitessen kann – was aber nicht heißt, dass es das immer tut. Wie Sie für harmonische Mahlzeiten sorgen können.

SPECIAL

Kleines Ernährungs-ABC

Von Acrylamid bis Zöliakie – jeder liest und spricht darüber, nur wenige wissen Bescheid. Hier finden Sie nützliches Ernährungswissen, das Ihnen im Familienalltag weiterhilft, etwa zu Themen wie:

- 45 Acrylamid
- 45 Allergie
- 46 Bio
- 46 Biologische Wertigkeit
- 46 BSE
- 47 Diät
- 47 Dörrobst
- 49 Eis
- 49 E-Nummern
- 50 Fischstäbchen
- 50 Fluorid
- 50 Fruchtsaft
- 50 Geschmacksverstärker
- 51 Gummibärchen
- 51 Honig
- 51 Hülsenfrüchte
- 51 Instanttee
- 51 Jod
- 52 Joghurt
- 53 Karies
- 53 Ketchup
- 53 Limonade
- 53 Margarine
- 54 Müsli
- 54 Nährstoffdichte
- 54 Nitrat
- 55 Tipps zur Reduzierung von Nitrosaminen
- 55 Öl
- 56 Optimix
- 56 Pasteurisation
- 57 Pestizide
- 57 Quark
- 57 Rachitis
- 58 Salz
- 58 Sekundäre Pflanzenstoffe
- 59 Tiefkühlkost
- 59 Tofu
- 59 TVP
- 59 Uran
- 59 Untergewicht
- 60 Vegetarismus
- 60 Vollwerternährung
- 60 Wasser
- 61 Wurst
- 62 Zöliakie
- 62 Zutatenliste

- 65 **Die Rezepte**
- 66 **Küchenpraxis leicht gemacht**
- 68 **Frühstück**
- 80 **Getränke**
- 82 **Warme Hauptgerichte**
- 108 **Salate**
- 114 **Brotaufstriche und Dips**
- 118 **Suppen und Saucen**
- 130 **Süße Sachen**
- 142 **Aus dem Backofen**
- 157 **Rezeptregister**
- 159 **Stichwortverzeichnis**
- 160 **Impressum**



Die Rezepte

Kinder freuen sich, wenn sie bei den Großen mitessen dürfen. Hier finden Sie eine reiche Auswahl an Rezepten für gesunde Gerichte, mit denen Sie auch Gemüsemuffel und Schleckermäulchen begeistern können.

Sommerlicher Couscous-Salat

Ein Hauch von Mittelmeer.

► 4 Portionen

300 g Couscous · 450 ml Tomatensaft · 3 EL Olivenöl · Salz, Basilikum · Akazienhonig, Zitronensaft · 500 g Tomaten · 200 g Mozzarella · 30 g Pinienkerne

- Couscous mit dem Tomatensaft verrühren und mindestens 2 Stunden quellen lassen. Anschließend mit den Händen auflockern. Olivenöl, Salz, Basilikum, Honig und Zitronensaft untermischen und abschmecken.
- Tomaten waschen, putzen, in 0,5 cm große Würfel schneiden und zum Couscous geben. Mozzarella klein würfeln und ebenfalls dazu geben. Pinienkerne ohne Fett leicht anrösten und über den Salat verteilen.
- Der Salat hält sich 2 Tage im Kühlschrank.

Austauschen: Tomatensaft: gleiche Menge Gemüsebrühe
 Tomaten: gleiche Menge Gurke oder Möhre
 Mozzarella: gleiche Menge Feta oder Gouda
 Pinienkerne: gleiche Menge Sonnenblumenkerne oder Sesam

Gelungene Kombination:

Arabisch wird der Couscous in Brühe gequollen, mit Curry und Knoblauch, 200 g Gurke, 200 g Möhren, 100 g Apfel, 30 g in Apfelsaft eingeweichten Rosinen, 50 g gerösteten Mandeln und einem Bund Minze.

Paprikasalat mit Erdnussdressing

Schön bunt und nussig.

► 4 Portionen

3-4 EL Erdnussmus, crunchy · 2-3 EL Balsamessig · Salz · 3 bunte Paprikaschoten · 2 Äpfel, säuerlich und knackig · Evtl. 30 g Erdnüsse

- Erdnussmus, 4 bis 6 EL Wasser und Essig glattrühren und mit Salz abschmecken. Paprika waschen, von den Kernen befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Sofort zu der Marinade geben und unterrühren. Apfel waschen, vierteln, entkernen, in kleine Stifte schneiden und unterrühren. Für größere Kinder kann der Salat mit 30 g Erdnüssen garniert werden.
- Der Salat hält sich 1 Tag im Kühlschrank.

Was dazu? Nudelauflauf (S. 96), Kartoffelgratin (S. 101), Brot

► Paprikasalat mit Erdnussdressing



Pikanter Avocadodip

Quietschgrün und aromatisch – da kann keiner widerstehen!

► 4–8 Portionen

1–2 reife Avocados · 50 g Quark · 1–2 EL Zitronensaft · Salz | Pfeffer, frisch gemahlen · Knoblauch, evtl. frische Kräuter · 1–2 Tomaten

- Avocado schälen, den Kern entfernen und mit Quark, Zitronensaft und den Gewürzen pürieren und abschmecken. Tomaten waschen, putzen und in 0,5 cm große Würfel schneiden und unter die Creme ziehen.
- Der Dip hält sich 1 bis 2 Tage im Kühlschrank.

Was dazu?

Brot, Brötchen, Fisch-Kartoffel-Monde (S. 103), Fischstäbchen (S. 104), Käsestangen, aufgeschnittenes Gemüse

» Mit diesem, meinem Lieblingsdip, esse ich Berge von rohem Gemüse! «



Susi Süßling

Curry-Bananen-Dip

Der süßliche Dip passt besonders gut zu rohem Gemüse.

► 4–8 Portionen

1 kleine reife Banane · 150 g Schmand · 1 TL Birnen- oder Apfelficksaft · 1 TL milder Curry · Salz, Zitronensaft

- Alle Zutaten miteinander pürieren und pikant abschmecken.

Austauschen

Schmand: gleiche Menge saure Sahne

Was dazu?

Sticks z. B. aus Staudensellerie, Kohlrabi; Möhren oder Blumenkohlröschen

Tipp

Verfeinern Sie den Dip mit 1 EL gerösteten Kokosraspeln.

Tomatendip

Ein herrlicher Dip, der blitzschnell fertig ist.

► 4–8 Portionen

100 g saure Sahne · 50 g Joghurt · 100 g Quark · 2 EL Tomatenmark · 1 TL Akazienhonig · Kräutersalz, Basilikum

- Alle Zutaten zu einer glatten Creme verrühren und kräftig abschmecken.
- Der Dip hält sich 3 Tage im Kühlschrank.

Austauschen:

saure Sahne: gleiche Menge Schmand
Akazienhonig: gleiche Menge Apfelficksaft oder Zucker

Was dazu?

Rohkost oder die bunte Reispfanne (S. 86)

Tipp

Im Sommer mit zwei sehr klein gewürfelten Tomaten und jeder Menge Basilikum schmeckt der Tomatendip nicht nur zu Salaten und Gemüse, sondern auch besonders herrlich zu frisch (auf) gebackenen Brötchen.

Käse-Spinat-Kugeln

Prima zum Abendessen!

► 20 Kugeln

100 g Spinatblätter, frisch · 3 EL Kräuter, frisch · 20 g Butter, weich · 100 g Magerquark · 100 g Hartkäse oder Gouda, gerieben · Salz | Pfeffer, frisch gemahlen · Knoblauch · 2–3 EL Pistazien, gehackt

- Spinatblätter und Kräuter waschen, putzen, trocken schütteln und sehr fein schneiden. Die Butter mit einer Gabel unter den Quark kneten, Käse daruntermischen.
- Alle Zutaten zu einer festen Masse vermischen und mit den Gewürzen abschmecken. Aus der Masse 20 kleine Kugeln formen und diese in den gehackten Pistazien wenden.
- Halten sich 4 Tage im Kühlschrank.

Austauschen Frischer Spinat: die gleiche Menge Tiefkühlspinat – auftauen lassen und gut ausdrücken.
Pistazien: gerösteter Sesam, frische gehackte Kräuter, Curry oder Paprikapulver

Was dazu? Frisches Brot oder Pfannenbrötchen (S. 70) und Knäckebrot, Pellkartoffeln



Gunter Gemüsnix

Grüner Erbsenaufstrich

Schmeckt auch den Kleinsten.

► 4 Portionen

100 g Erbsen, TK-Ware · 50 ml Gemüsebrühe · 1 TL Sesammus · 1 EL Zitronensaft · Salz, Zitronenabrieb

- Erbsen in der Gemüsebrühe 6 Min. weich garen oder 100 g gegarte Erbsen vom Vortag verwenden. Die Gemüsebrühe auffangen und zur Seite stellen. Alle Zutaten mit dem Pürierstab oder im Mixbecher fein pürieren und von der zurückgehaltenen Gemüsebrühe hinzufügen: Fest können Sie es als Brotaufstrich, cremig als Dip verwenden.
- Hält sich 1 bis 2 Tage im Kühlschrank.

Austauschen Erbsen: gegarte Linsen oder weiße Bohnen
Gemüsebrühe: Wasser
Sesammus: 2 EL Frischkäse oder Quark

Was dazu? Vollkornbrot, Brötchen, Gemüsesticks, Pellkartoffeln, Pommes frites (S. 103)

Tipp

Minze, glatte Petersilie oder Knoblauch geben der Creme eine besondere Note.

Rote Butter

Ein milder und vitaminreicher Brotaufstrich.

► ca. 8 – 10 Portionen

200 g Möhren · 100 g weiche Butter · 50 g Tomatenmark ·
2 – 3 EL Olivenöl · Kräutersalz, Paprika · Zitronensaft

- Die Möhren fein reiben und mit den anderen Zutaten zu einer homogenen Masse verrühren. Mit Kräutersalz, Paprika und Zitronensaft abschmecken.
- Hält sich 1 Woche im Kühlschrank.

Austauschen Möhren: gleiche Menge Kürbis,
Champignons, Zucchini
Butter: gleiche Menge Margarine,
ungehärtet
Olivenöl: Rapsöl, Walnussöl

Was dazu? Roggenvollkornbrot, Vollkornbrötchen,
Kräcker

TipP

Mit Knoblauch, frischen Kräutern, klein geschnittenen Tomaten oder Oliven schmeckt's schön mediterran.

» Hier darf ich auch
einmal etwas dicker
schmieren! «



Susi Süßling

Kartoffelaufstrich

Preiswert, leicht und lecker.

► ca. 8 Portionen

100 g Kartoffeln, gekocht · 1 Ei, gekocht · 100 g Magerquark ·
50 g weiche Butter · 50 g Hartkäse oder Gouda, gerieben ·
2 EL Schmand · Kräutersalz, Zitronensaft

- Die Kartoffel mit der Gabel grob zerkneten. Das Ei in kleine Würfel schneiden. Alle Zutaten mit der Gabel locker vermengen und mit Kräutersalz und Zitronensaft abschmecken.
- Der Aufstrich hält sich 2 bis 3 Tage im Kühlschrank.

Austauschen: Hartkäse: gleiche Menge Camembert,
klein geschnitten
Schmand: gleiche Menge Joghurt oder
saure Sahne

Was dazu? Herzhaftes Roggenvollkornbrot oder
Pumpernickel oder als Füllung für
Gemüseschiffchen oder Tomaten

TipP

Mengen Sie klein geschnittene rote Paprikawürfel oder Radieschen unter und im Sommer frische Kräuter wie Basilikum, Thymian oder auch Bärlauch. Knoblauch oder Zwiebelwürfel machen den Aufstrich kräftiger.

Kräuterquark

Schmeckt frisch und frühlingshaft.

► 4 – 8 Portionen

250 g Magerquark · 50 g Frischkäse · 100 g Joghurt · 3 EL frische Kräuter, gehackt · 1 TL Kräutersalz · Pfeffer, Paprika edelsüß

- Quark, Frischkäse und Joghurt glatt rühren. Mit den Kräutern und Gewürzen abschmecken.
- Der Quark hält sich 3 bis 5 Tage im Kühlschrank.

Austauschen Frische Kräuter: 1 bis 2 TL getrocknete Kräuter, z. B. Basilikum, Kerbel, Majoran oder Schabzigerklee

Was dazu? Kräftiges Roggenbrot, Gemüsesticks, Pellkartoffeln, Möhrenwaffeln (S. 94), Pommes frites (S. 103), bunte Reispfanne (S. 86), Fisch-Kartoffel-Monde (S. 103)

Tipp

Mit 100 g fein gehobelter Gurke und zwei Knoblauchzehen verwandeln Sie den Kräuterquark schnell in ein leckeres Tzaziki. Dill und Schwarzkümmel sind dann die richtigen Gewürze.

» Super lecker mit Pommes! «



Susi Süßling



Erbensuppe mit Lachssahne

Schmeckt auch kleinen Gemüsemuffeln.

► 4 Portionen

für die Suppe: 1 Zwiebel · 1 EL Olivenöl · 800 ml Gemüsebrühe · 400 g Erbsen, tiefgekühlt · Kräutersalz, Pfeffer · Zitronensaft

für die Lachssahne: 70 g Räucherlachs · 100 g Magerquark · 1 TL Zitronensaft · Salz | Pfeffer, frisch gemahlen · 100 ml Sahne

- Zwiebel würfeln und in 1 EL Olivenöl und 1 EL Wasser glasig dünsten. Die Gemüsebrühe angießen und die Erbsen dazugeben, 10 bis 15 Min. köcheln lassen. Räucherlachs mit Quark pürieren und mit den Gewürzen abschmecken.
- Sahne steif schlagen und unter die Lachssahne ziehen. Kühl stellen. Die Suppe pürieren und mit den Gewürzen abschmecken. Die Suppe mit 1 EL Lachssahne pro Person servieren.
- Die Suppe hält sich 2 Tage im Kühlschrank, die Lachssahne 3 Tage.

Austauschen Räucherlachs: geräucherte Forelle

Was dazu? Toastbrot oder Baguette

Tipp

Zwei klein gewürfelte Tomaten, kurz in der Suppe gezogen, schenken zusätzlich Farbe und einen frischen Geschmack. Lachssahne eignet sich auch als Brotaufstrich oder zum Füllen von kleinen Kirschtomaten oder Gurken.

Buchstaben-Minestrone

Kinderklassiker

► 4 Portionen

200 g Gemüse (Lauch, Sellerie, Möhre, Zucchini, Kohlrabi, Blumenkohl) · 2 EL Olivenöl · 800 ml Gemüsebrühe · 200 g Tomaten · 50 g Vollkornbuchstabennudeln · Salz, Pfeffer, Basilikum

- Das Gemüse waschen, putzen und in sehr kleine Würfel schneiden. Olivenöl mit 2 EL Wasser in einem Topf erhitzen und das Gemüse kurz anbraten. Die Gemüsebrühe angießen. Nach 5 Min. die Buchstabennudeln hinzufügen und weitere 5 Min. kochen. Die Tomaten entkernen, würfeln und mit den Gewürzen zur Suppe geben. Die Suppe 5 Min. ziehen lassen und mit Basilikumstreifen bestreut servieren.
- Die Suppe hält sich 1 bis 2 Tage im Kühlschrank oder lässt sich einfrieren.

Austauschen Tomaten: Im Winter Tomaten aus dem Glas
Vollkornbuchstabennudeln: Bulgur, Hirse, Couscous

Tipp

Mit zwei klein geschnittenen Würstchen (mit den Tomaten ziehen lassen) oder 250 g Fischfilet wird die Suppe gehaltvoller.



Meggie Magnix

Rezeptregister

A

- Apfel
- Apfelcrumble 134
 - Apfel-Möhren-Salat 108
 - Apfelsahne im Himbeermeer 131
 - Müsli-Apfel-Brötchen 144
 - Rote-Bete-Gemüse mit Apfel 86
- Aufstrich
- Curry-Bananen-Dip 114
 - Fruchtmus 75
 - Grüner Erbsenaufstrich 115
 - Kartoffelaufstrich 116
 - Kräuterquark 117
 - Mandelbutter 78
 - Pikanter Avocado-Dip 114
 - Rote Butter 116
 - Schoko-Nuss-Creme 76
 - Süße Avocadocreme 79
 - Tomatendip 114
- Avocadocreme, süße 79
- Avocadodip, pikanter 114

B

- Bananen-Eis-Shake 81
- Bananen-Schoko-Nachtisch 135
- Béchamelsauce 124
- Beeren
- Apfelsahne im Himbeermeer 131
 - Beeren-Halbgefrorenes 136
 - Beerentarte 156
 - Cranberry-Schnitten 148
 - Erdbeer-Joghurt-Stieleis 136
 - Erdbeerkuchen 153
 - Himbeer-Stieleis 137
- Blinis 91
- Blumenkohl-Brokkoli-Auflauf 85
- Blumenkohlsalat 110
- Bolognesesauce mit Fleisch 125
- Brokkoli-Tomaten-Salat 110
- Bröselkartoffeln mit Paprika-quark 102
- Brötchen
- Frühstücksbrotchen 71
 - Milchbrötchen 68
 - Müsli-Apfelbrötchen 144
 - Pfannenbrötchen 70
- Buchstaben-Minestrone 118
- Bunte Obst-Spieße
mit Krokant 140

- Bunte Reispfanne 86
- Butter, rote 116
- Butterkekse, zarte 145

C

- Champignonragout 83
- Couscoussalat, sommerlicher 112
- Cranberry-Schnitten 148
- Curry-Bananen-Dip 114
- Curry-Linsen 87

D

- Dinkel-Hafer-Brot, schnelles 75
- Dinkelstangen 142
- Dinkeltaler 100

E

- Erdbeer-Joghurt-Stieleis 136
- Erdbeerkuchen 153
- Erbsenaufstrich, grüner 115
- Erbsensuppe mit Lachssahne 118

F

- Fisch
- Erbsensuppe mit Lachssahne 118
 - Fischfilet mit Tomatendeckel 105
 - Fisch-Kartoffel-Monde 103
 - Fischstäbchen 104
 - Seemannsragout 104
- Fleisch
- Bolognesesauce mit Fleisch 125
 - Hackbällchen 107
 - Mildes Putengeschnetzeltes 106
 - Putenbraten vom Blech 107
 - Schweinebraten in Buttersauce 106
- Frucht-Buttermilch 80
- Fruchtmus 75
- Früchtfondue 141
- Frühstücksbrötchen 71

G

- Geburtstagskuchen 154
- Gemüsebolognese 126
- Gemüse-Cremesuppe,
Grundrezept 119
- Gemüsekuchen vom Blech 95
- Gemüselutscher 109
- Gemüsequiche 98
- Gemüsesauce, Grundrezept 122

Getränke

- Bananen-Eis-Shake 81
- Frucht-Buttermilch 80
- Hafermilch 80
- Karotten-Otto 80
- Sommerlimonade 81

Getreide

- Dinkelstangen 142
 - Dinkeltaler 100
 - Gemüsekuchen vom Blech 95
 - Gemüsequiche 98
 - Hafer-Pfannkuchlein 90
 - Hirsebrei mit Obst 133
 - Mini-Pizzen 92
 - Müsli-Bar 76
 - Schnelles Dinkel-Hafer-Brot 75
 - Sommerlicher Couscoussalat 112
 - Sommerliche Hirse mit Möhre und Gurke 90
 - Polenta-Tomaten-Schnitten 88
 - Polentaplätzchen 89
- Grießpudding 139

H

- Hackbällchen 107
- Haferkekse 148
- Hafermilch 80
- Hafer-Pfannkuchlein 90
- Himbeer-Stieleis 137
- Hirse, sommerlich, mit Möhre und Gurke 90
- Hirsebrei mit Obst 133

K

- Käse
- Käse-Spinat-Kugeln 115
 - Käsesoufflé 101
 - Kartoffelgratin 101
 - Linsensalat mit Hüttenkäse 111
 - Maïssalat mit Käsecrème 108
 - Mini-Pizzen 92
- Karotten-Otto 80
- Kartoffeln
- Bröselkartoffeln mit Paprikaquark 102
 - Fisch-Kartoffel-Monde 103
 - Kartoffelaufstrich 116
 - Kartoffelgratin 101
 - Kartoffelsuppe 120
 - Pommes frites 103
 - Sauerkraut-Kartoffel-Auflauf 97

Käsekuchen, schneller 154
 Käsesoufflé 101
 Käse-Spinat-Kugeln 115
 Ketchup, schnelles, fruchtiges 129
 Knusper-Müsli 78
 Kohlrabi und Möhren in Curry-Senf-Sauce 82
 Kokos-Milchreis 132
 Kräuterquark 117
 Kuchen aus Rührteig 150
 Kürbissauce 123
 Kürbisschiffchen aus dem Backofen 83

L

Linsen
 – Curry-Linsen 87
 – Linsensalat mit Hüttenkäse 111

M

Maissalat mit Käsecreme 108
 Mandelbutter 78
 Mascarpone-Schokoladenmuffins 146
 Milchbrötchen 68
 Milchreis mit Kokos 132
 Mini-Pizzen 92
 Möhren
 – Apfel-Möhren-Salat 108
 – Kohlrabi und Möhren
 in Curry-Senf-Sauce 82
 – Möhren-Avocado-Dressing 128
 – Möhrenmayonnaise 124
 – Möhrenwaffeln 94
 Müsli-Apfel-Brötchen 144
 Müsli-Bar 76
 Muffins mit Mascarpone und Schokolade 146

N

Nudeln
 – Buchstaben-Minestrone 118
 – Italienische Nudeln al forno 96

O

Obstkompott 134
 Obst-Spieße, bunte, mit Krokant 140
 Omas Pudding 130

P

Paprikasalat mit Erdnussdressing 112
 Pfannenbrötchen 70
 Polentaplätzchen 89
 Polenta-Tomaten-Schnitten 88
 Pommes frites 103
 Putenbraten vom Blech 107
 Putengeschnetzeltes, mildes 106

Q

Quarkauflauf mit Obstschatz 135
 Quarkhörnchen 72

R

Reispfanne, bunte 86
 Rote Grütze mit Joghurtsauce 132
 Rote-Bete-Gemüse mit Apfel 86
 Rotkohlsalat mit Rosinen 111

S

Salat
 – Apfel-Möhren-Salat 108
 – Blumenkohlsalat 110
 – Brokkoli-Tomaten-Salat 110

– Linsensalat mit Hüttenkäse 111
 – Maissalat mit Käsecreme 108
 – Paprikasalat mit Erdnussdressing 112
 – Rotkohlsalat mit Rosinen 111
 – Sommerlicher Couscous-Salat 112
 Sauerkraut-Kartoffel-Auflauf 97
 Schokoladentraum 130
 Schoko-Nuss-Creme 76
 Schweinebraten in Buttersauce 106
 Seemannsragout 104
 Sommerlimonade 81
 Suppe
 – Erbsensuppe mit Lachssahne 118
 – Buchstaben-Minestrone 118
 – Grundrezept Gemüse-Cremesuppe 119
 – Kartoffelsuppe 120
 – Tomatencremesuppe mit Sahnehaube 121

T

Tomaten
 – Brokkoli-Tomaten-Salat 110
 – Fischfilet mit Tomatendeckel 105
 – Polenta-Tomaten-Schnitten 88
 – Tomatencremesuppe mit Sahnehaube 121
 – Tomatendip 114
 – Tomaten-Dressing 128
 – Tomatensauce, schnelle 126

W

Waffeln mit Fruchtquark 149

Z

Zitronenhügel 156
 Zucchini-frittata 85

Stichwortverzeichnis

A

Abnehmen 46
 Acrylamid 45
 Adipositas 36
 Allergie 45
 Antioxidanzien 49

B

Ballaststoffe 19, 34, 53
 Begleitstoffe 34
 Beikost 14
 Bio 46
 Bio-Getreide 57
 Biologische Wertigkeit 46
 BMI 36
 BSE 46
 Butter 21

C

Clostridium botulinum 51

D

Diät 46
 Dörrobst 47

E

E-Nummern 48
 Eier 21
 Einkaufen 30f.
 Eis 48
 Eiweiß 34
 Ernährungsrad 38
 Ernährungsumstellung 44
 Essen bei Tisch 15

F

Familienessen 10
 Farbstoffe 48, 51
 Fertigprodukte 20
 Fette 35
 – pflanzliche 21
 – sparen 37
 – ungehärtet 53
 Fingerfood 16
 Fisch 21, 26, 50
 Fischstäbchen 20
 Fläschchen 20
 Fleisch 21, 26
 Fluorid 50

Frittiertes 11
 Fruchtsaft 50
 Fruchtsaftgetränke 50
 Frühstück 10
 Fünf-am-Tag 17

G

Gegrilltes 11
 Gemüse 17, 25
 Geschmacksknospen 25
 Geschmacksverstärker 50
 Getränke 17
 Gewürze, scharfe 11
 Gluten 62
 Gummibärchen 51

H

Honig 11, 51
 Hülsenfrüchte 51

I

Immunsystem 35
 Instanttee 51

J

Jod 51
 Jodsalz 52
 Joghurt 52

K

Kalzium 35, 57
 Karies 47, 50, 51, 53
 Käse 20
 Ketchup 53
 Kindergeschirr 15
 Kinderlebensmittel 24
 Kindermenü 12
 Kochen 27, 66
 Kohlenhydrate 34
 Konservierungsmittel 49
 Konsistenz 25
 Kräuter 51
 Kräutersalz 58
 Küchenmanagement 33
 Küchenpraxis 27, 66

L

lacto-vegetarisch 60
 Limonade 53

M

Mahlzeiten 15
 Margarine 53
 Messer 27
 Milch 26, 44
 Milchprodukte 44
 Mineralstoffe 35
 Müsli 19, 54

N

Nährstoffdichte 54
 Naschen 29
 Neurodermitis 45
 Nitrat 54, 60
 Nitrit 55
 Nitrosamine 55
 Nüsse 46

O

Obst 17, 25
 Ökoverordnung 46
 Öl 55
 Omega-3-Fettsäuren 21
 Optimix 56
 Ovo-lacto-vegetarisch 60

P

Pasteurisation 56
 Pestizide 57
 Phasen der Kinderernährung
 13
 Phosphat 50
 Pommes frites 45
 Proviant 31
 Pürrierstab 27

Q

Quark 57

R

Rachitis 57
 Rapsöl 55
 Regeln bei Tisch 26f.
 Reste, ungekühlt 11

S

Salz 11, 58
 Sauer Milchprodukte 52
 Schimmel 11

Schwefeldioxid 47
 Sekundäre Pflanzenstoffe
 35, 58
 Soja 46, 59
 Spätesser 11
 Stillen 13
 Süßigkeiten 29

T

Tee 17
 Temperatur 25
 Tiefkühlkost 58
 Tischgemeinschaft 15
 Tischmanieren 16
 Tofu 59
 Transfettsäuren 54
 Trinken 25
 Trinkwasserleitungen 60
 Trockenobst 47
 TVP 59

U

Übergewicht 23, 36, 46
 Untergewicht 36, 59
 Uran 59

V

Vegane Ernährung 60
 Vegetarische Ernährung
 60
 Vegetarismus 60
 Vitamin-D-Mangel 57
 Vitamine 35
 Vollkornbrot 18, 26, 44
 Vollkornnudeln 19, 60
 Vollwerternährung 60

W

Wasser 17, 59, 60
 Weihnachten 30
 Wochenplan 33, 40
 Wurst 19, 61

Z

Zähne 47, 50, 51, 53
 Zahnlose, Essen für 11
 Zöliakie 62
 Zucker 29, 53
 Zutatenliste 62



**Hat Ihnen das Buch von Gätjen, E.
Essensspäß für kleine Kinder gefallen ?**

*zum Bestellen
klicken*

by naturmed Fachbuchvertrieb
Aidenbachstr. 78, 81379 München
Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157
Email: info@naturmed.de, Web: <http://www.naturmed.de>