



SUSANNE DÖRNER

EINFACH GESUND KOCHEN FÜR KINDER

LECKER, SCHNELL UND GÜNSTIG

riva

KONTAKT UND FEEDBACK

Dieses Buch wurde mit Liebe, Praxis und Expertenwissen ausgearbeitet.

Wenn Sie Anmerkungen, Feedback, Ideen oder Verbesserungsvorschläge haben, freuen wir uns über eine Nachricht an susanne@positiverleben.eu, oder besuchen Sie unsere Homepage www.positiverleben.eu.

Dankeschön!

WIDMUNG



*Für Daniel und Julian, die meinem Leben die richtige Würze mit unendlich viel
LIEBE verpasst haben!*

*Für meinen Mann, ohne den ich nie begonnen hätte, mit FREUDE zu
kochen – Liebe geht wahrlich durch den Magen. Für viele glückliche Jahre!*

*Für alle, die bereit sind, die geheime Zutat Liebe immer in großen Mengen
beizufügen – KOCHEN ist Liebe!*

VORWORT

von Prof. Hademar Bankhofer



APPLAUS FÜR SUSANNES ERNÄHRUNGSTRICKS

Sie ist seit ihrem ersten Buch die Ernährungsmutter der Nation. Kein Wunder, dass dieses zweite Buch folgen musste. Es fügt sich nahtlos an das erste an und ist ein »MUST HAVE« für alle, die Kinder im Haus haben. Im Grunde genommen ist es ein Kochbuch randvoll mit Supertricks für die ganze Familie.

Für eine optimale körperliche und geistige Entwicklung benötigt das Kind Nahrung, Wasser und Luft. Die Umwandlung in körpereigenes Material sowie in Energie erfolgt in zahlreichen kleinen Stoffwechsel-Schritten. Bei jedem einzelnen dieser Schritte werden Mikronährstoffe benötigt: Vitamine, Mine-

ralstoffe, Spurenelemente und vieles andere. Sie alle kommen über die tägliche Nahrung in den Organismus des Kindes. Deshalb muss das Essen natürlich, biologisch und nachhaltig sein. Wobei das Kind hin und wieder auch mit kleinen Ess-Sünden konfrontiert werden soll.

Stellen Sie sich vor: Wenn das Kind ausschließlich ungesund isst und dabei nur 20 Prozent seiner Körperreserven verliert, dann reduziert sich die Effektivität der einzelnen Stoffwechselschritte um 50 Prozent. Die Folge: unspezifische Beschwerden wie Müdigkeit, Schlafstörungen, Hautprobleme, Konzentrationsschwierigkeiten und andere

Unpässlichkeiten. Darum ist das Kochen für und mit Kindern so wichtig.

Was den Erwachsenen Sorgen bereitet: Die meisten Kinder essen zu wenig oder gar kein Gemüse, sehr selten Obst. Dabei sollten auch Kinder täglich fünf Portionen Obst und Gemüse konsumieren, pro Portion jeweils, was in die Kinderhand hineinpasst. Beim Gemüse gibt es bei den Kindern Totalverweigerer. Oft ist es die Farbe des Gemüses. Die einen lehnen grünes Gemüse ab, andere wieder rotes. Da essen sie eher noch weißes Gemüse: Karfiol, Fenchel oder den weißen Teil vom Lauch. Es hilft oft, wenn man aus Karotten oder Kartoffeln Figuren schnitzt. Es ist auch nicht gut, wenn die Erwachsenen Gemüse und Obst übertrieben betonen. Das finden viele Kinder peinlich.

Eine Mahnung an die Eltern: Werden Sie nicht ungeduldig. Eines Tages werden Mädchen und Buben vielleicht mehr Obst und Gemüse dem Fleisch vorziehen. Beginnen Sie jedes Essen mit kleinen Portionen. Das verhindert Stresssituationen bei Tisch. Wenn Sie mit großen und kleinen Tricks Erfolg haben, dann machen Sie weiter damit. Susanne macht es mitunter auch so.

Und sie tut noch etwas: Sie speist mit den Kindern, und sie kocht mit den Kindern. Wenn Kinder in der Küche Aufgaben erfüllen, stehen sie der Mahlzeit und den Rezepten dafür positiv gegenüber. Nach dem Motto: »Wenn ich da mitgemacht habe, muss es super sein.«

Viel Erfolg dem neuen Buch wünscht herzlichst

Hademar Bankhofer

EINLEITUNG

Wenn Sie stets regelmäßig zu Hause für Ihr Kind kochen, dann kennen Sie garantiert das Drama, das sich abspielen kann. Bei kleinen Kindern heißt es oft einfach: »Nein, das schmeckt mir nicht«, während größere Kinder am liebsten jeden Tag ihr Lieblingsgericht essen möchten. Ebenfalls eine beliebte Antwort, was Sie denn kochen sollen, lautet: »Irgendetwas Gutes« oder »Mir egal«.

Fragen Sie Ihre Kinder, so würde es abwechslungsreich Schnitzel, Spaghetti bolognese und Fischstäbchen geben. Dagegen ist hin und wieder gar nichts einzuwenden. Doch wenn jeden Tag nur Schnitzel, Pasta und Gebackenes auf dem Tisch landet, so ist die Ernährung doch sehr einseitig. Es fehlen Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und viele andere wichtige Nährstoffe, die gerade Kinder während des Wachstums benötigen.

Da ich zu Hause dieselben Probleme hatte und meine Kinder einfach gesund ernähren und ihnen dennoch Gerichte zaubern wollte, die ihnen sehr gut schmecken, begann ich zu experimentieren. Ich erstellte Tages- und Wochenpläne, führte Listen mit dem Feedback der Kinder, und auch Freunde der Kinder wurden immer wieder zum Essen eingeladen und hinterher nach ihrer Meinung gefragt. So entstand dieses Kochbuch.

Da ich weiß, wie viel Arbeit dies ist, möchte ich es Ihnen nun einfacher machen und hoffe, dass Sie mit diesem Buch einen großartigen Begleiter in der Küche haben. Auch ich war immer eine berufstätige Mutter und griff an vielen Tagen zu fertigen Gerichten, weil diese nach einem langen Arbeitstag schnell zuzubereiten sind. Natürlich hatte ich dann immer ein schlechtes Gewissen und sagte mir, dass ich das ändern wolle.

Meine Rezepte sind einfach und schnell zu kochen, sodass es nach einem langen Arbeitstag kaum Mühe macht. Viele dieser Speisen lassen sich in größeren Mengen zubereiten und einfrieren. So haben Sie für die nächsten Wochen immer etwas Köstliches und Gesundes zur Hand.

Susanne Dörner



SYMBOLE AUS DEN REZEPTEN

	Schwierigkeitsgrad Sie können alle Rezepte meistern. Ein paar Rezepte sind aufwendiger als andere und nehmen vielleicht anfangs mehr Zeit in Anspruch.
	Arbeitszeit Das ist die Zeit, die Sie bei der Zubereitung aktiv mitwirken.
	Gesamtzeit Das ist die insgesamt erforderliche Zeit, die auch Kühlzeiten und Backzeiten umfasst.
	Portionen Wie viele Portionen oder Stücke das Rezept ergibt. Hinweis: Der Großteil der Rezepte ist auf 2 Portionen ausgelegt, damit sie bei Bedarf die Mengen einfach multiplizieren können.

GRUNDBEGRIFFE DER KÜCHE



Maßeinheiten

1 TL = 1 Teelöffel = ca. 5 ml oder 5 g

1 EL = 1 Esslöffel = 3 Teelöffel = ca. 15 ml oder 15 g

1 Prise = was Sie zwischen 2 Fingerspitzen halten können

Deutsch-Österreichisch-Schweizerisches Wörterbuch der Zutaten und Speisen

Immer wieder kommt es vor, dass unsere Leserinnen und Leser sich beim Lesen der Zutaten und Speisen nicht ganz sicher sind, was gemeint ist.

Hier finden Sie eine Auflistung der wichtigsten Ausdrücke in diesem Kochbuch.

Deutsch	Österreichisch	Schweizerisch
Aprikosen	Marillen	Aprikosen
Arme Ritter	Pofesen	Fotzelschnitten
Blumenkohl	Karfiol	Blumenkohl
Brötchen	Semmel	Semmeli
Brühe	Klare Suppe	Bouillon
Eigelb	Eidotter	Eigelb
Eiweiß	Eiklar	Eiweiß
Fleischkäse	Leberkäse	Fleischkäse
Frikadellen	Faschierte Laibchen	Hackplätzchen
Hackfleisch	Faschiertes	Hackfleisch
Lunchbox	Jausenbox	Lunchbox
Kartoffel	Erdäpfel	Kartoffel
Kloß, Klößchen	Knödel, Nockerl	Knödel, Chügeli
Kohl	Kraut	Kabis
Maisgrieß	Polenta	Maisbrei
Möhre	Karotte	Rüebli
Paniermehl	Semmelbrösel	Paniermehl
Pfannkuchen	Palatschinken	Amelette
Pfannkuchenstreifen	Frittaten	Flädli
Pflaumenmus	Powidl	Pflaumenmus
Pflaume	Zwetschge	Pflaume
Porree	Lauch	Porree
Puderzucker	Staubzucker	Puderzucker

Deutsch	Österreichisch	Schweizerisch
Quark	Topfen	Quark
Rote Bete	Rote Rübe	Rahne
Saure Sahne	Sauerrahm	Sauerrahm
Sahne	Schlagobers	Schlagrahm
Schmand	Crème fraîche	Crème fraîche
Tomate	Paradeiser	Tomate
Wiener Würstchen	Frankfurter	Wienerli

TIPPS FÜR ZUTATEN

Verwenden Sie bitte immer frische und hochwertige Zutaten/Lebensmittel.

MEHL



Für das Mehl in den Rezepten können Sie reines Weizenmehl mit dem Mahlgrad »universal« verwenden. Sie können außerdem zwischen Weizen-, Dinkel- und Roggenmehl variieren. Natürlich können Sie bei Bedarf auch glutenfreies Mehl verwenden.

Griffiges Mehl

Griffiges Mehl ist ein wenig gröber vermahlen, nimmt daher Flüssigkeit gut auf und ermöglicht elastische, feste, aber auch flaumige Teige wie Nudelteig, Mübteig, Kartoffelteig etc.

Insofern ist es am besten geeignet für Teige, die quellen müssen, und zum Bemehlen von Oberflächen.

Glatte Mehl

Glatte Mehl ist ein weiches, staubiges Mehl mit starker Bindekraft. Daher ist es für feinporige Teile wie Strudelteig, Blätterteig, Pfannkuchen etc. geeignet.

Universalmehl

Universalmehl ist eine Mischung aus glattem und griffigem Mehl im Verhältnis 1:1 und daher universell einsetzbar.

Maismehl (Speisestärke)

Der Begriff Speisestärke wird häufig genutzt und ist nicht dasselbe wie Kartoffelmehl. Speisestärke wird aus Mais gewonnen und Kartoffelstärke aus Kartoffeln.

Maisstärke ist im Gegensatz zur Kartoffelstärke meist gluten- und laktosefrei. Die meisten kennen Maisstärke als Mondamin oder Maizena, das es in jedem Supermarkt zu kaufen gibt.

Paniermehl

Paniermehl, auch Panierbrot, Semmelbrösel, Semmelmehl, geriebene Brötchen oder Weckmehl genannt, wird aus trockenem Weißbrot oder trockenen Brötchen durch Mahlen hergestellt und dient zum Panieren.

GRIESS



Weichweizengriess

Weichweizengriess eignet sich besonders gut zur Herstellung von Griessbrei, Desserts oder Kuchen.

Hartweizengriess

Hartweizengriess ist die Grundlage für viele Teigwaren. Beim Kochen wird der Griess locker und bleibt trotzdem schnittfest. Daher eignet er sich für Klöße, Aufläufe und Suppeneinlagen.

Vollkorngrüess

Vollkorngrüess wird aus ungeschältem Weizen hergestellt. Alle Bestandteile des vollen Korns bleiben erhalten. Er ist daher reich an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen. Der Geschmack ist kräftig und kernig. Diese Sorte eignet sich für herzhaftes und deftige Speisen.

Maisgrüess

Maisgrüess ist ein Getreideerzeugnis und auch unter der Bezeichnung »Polenta« bekannt. Früher galt Maisgrüess als Arme-Leute-Essen, da er sowohl günstig war als auch gut sättigte und viel Energie lieferte.

Maisgrüess eignet sich nicht nur für Desserts und süße Gerichte, sondern auch für Suppen, Aufläufe, Soßen und Breie.

ÖLE



Gesundes Öl für Salate

Verwenden Sie bitte ausschließlich hochwertiges, kaltgepresstes Öl für Salate (zum Beispiel Olivenöl).

Gesundes Öl zum Braten und Frittieren

Zum Braten und Frittieren eignen sich Öle mit hohem Rauchpunkt (zum Beispiel Bio-Kokosöl).

Wichtiger Hinweis für dieses Kochbuch

Ja! Gesundes Braten und Frittieren ist möglich: mit Kokosöl oder in der Heißluftfritteuse.

Dieses Kochbuch enthält viele bunte Rezepte, die Kinder gerne mögen. Darunter sind auch Rezepte, bei denen das eine oder andere Mal etwas gebraten oder frittiert wird. Wenn das richtige Öl verwendet wird, ist dies sogar gesund bzw. nur dann ist es ein gesundes Rezept. Ich verwende schon seit vielen Jahren ausschließlich Kokosöl zum Kochen, und es ist mir ein sehr wichtiges Anliegen, dass auch Sie auf das richtige Öl achten.

Aufgrund seines 90-prozentigen Anteils an gesättigten Fettsäuren ist das Kokosöl als einziges Pflanzenöl sehr hitzebeständig und kann allgemein als gesundes Fett bezeichnet werden. Kokosöl sollten Sie jedoch bitte nicht verwechseln mit Kokosfettwürfeln, die meist industriell raffiniert sind.

Gerne können Sie alle enthaltenen Rezepte mit Kokosöl zubereiten. Nur für Salate empfehle ich ein gutes Olivenöl.

ZUCKER



Wo können Sie anfangen, wenn Sie eine gesündere Ernährung für Ihre Kinder wünschen?

Mein Tipp: indem Sie Zucker reduzieren oder, besser noch, zuckerhaltige Lebensmittel gegen eine gesündere Variante austauschen.

Verwenden Sie beispielsweise ...

- statt Milkschokolade: Zartbitterschokolade
- statt Süßigkeiten: Obst oder Nüsse
- statt Limonade oder Softdrinks: Wasser oder andere zuckerfreie Getränke
- statt Fruchtsaft: Tomatensaft
- statt gekauftem Ketchup: selbst gemachtes Ketchup
- statt gekauftem Früchtejoghurt: Naturjoghurt, gemischt mit frischen Früchten
- statt Frühstücksflocken: Nüsse, Samen, Kokosflocken oder Mandelbrei
- statt gekauften Milchshakes: frische selbst gemachte Smoothies

Heutzutage ist Zucker schon lange kein Luxusartikel mehr, sondern überall präsent. Ob Zucker für die Kinder schädlich ist, hängt von der Dosis ab.

Beim Kochen und Backen gibt es zuckerreduzierte oder zuckerfreie Alternativen. Haben Sie keine Angst, für Ihr Kind Gerichte mit Butter, Sahne und gutem Öl zu kochen. Diese Lebensmittel sättigen sehr gut und nachhaltig. So wird das Verlangen nach Süßem gemindert.

NÜTZLICHE HILFSMITTEL



KÜCHENUTENSILIEN

Neben den Standard-Küchengeräten sind die folgenden Küchenutensilien nützlich für die Zubereitung der Rezepte:

- scharfe Messer (achten Sie auf eine kindersichere Aufbewahrung)
- Schneidbretter
- Gemüseschäler
- Schüsseln in verschiedenen Größen
- Auflaufformen in verschiedenen Größen
- Muffinformen
- Kuchenform
- Bratringe
- Spritzbeutel
- Backpinsel
- Backpapier
- Ofenhandschuhe
- Zahnstocher
- Schraubgläser
- Kochtöpfe in verschiedenen Größen
- Bratpfanne
- Waffeleisen
- Multi- oder Vierkantreibe
- Dampfgarer (optional)
- Heißluftfritteuse (optional)
- Salatschleuder (optional)

BACKOFEN

Hinweis zu den Backzeiten

Die angegebenen Backzeiten können je nach Ofentyp und gewünschtem Bräunungsgrad variieren. Bitte prüfen Sie deshalb stets zwischendurch den Backverlauf bzw. ob nach Beendigung der angegebenen Backzeit das gewünschte Ergebnis erreicht ist.

Die Temperaturangaben in diesem Kochbuch beziehen sich auf Elektrobacköfen, nicht auf Gasbacköfen. Bitte beachten Sie bei der Einstellung des Backofens stets die Gebrauchsanleitung des Herstellers.

Ober- und Unterhitze

Für die meisten Gerichte ist die Verwendung von Ober- und Unterhitze zu empfehlen, da die Speisen dann nicht so viel Flüssigkeit verlieren und daher saftiger bleiben. Das zugehörige Symbol am Backofen ist an den zwei Balken (oben und unten) zu erkennen. Der Backofen sollte hier immer vorgeheizt werden.

Umluft

Mit der Umluftfunktion können Sie bei gleicher Gardauer um etwa 20 °C niedrigere Temperaturen auswählen als bei Ober- und Unterhitze. Das Vorheizen entfällt (außer bei Brot und Gebäck), und Sie können das Gericht sofort in den Backofen schieben. Das spart Zeit und Energie. Außerdem können bis zu 4 Ebenen genutzt werden, da die Temperatur überall gleich ist.