

Lena Merz & Annina Schäflein

ENTSPANNT ESSEN AM FAMILIENTISCH



Lena Merz & Annina Schäflein

ENTSPANNT ESSEN AM FAMILIENTISCH

Über 70 Rezepte und Tipps von den
Expertinnen des *breifreibaby*-Blogs



südwest



INHALT



Vorwort	6
---------	---

GUT ZU WISSEN

Familientisch – was heißt das überhaupt?	8
Dein Vorratsschrank	10
Meal Prep, Clever vorkochen & Batch Cooking	12
Wie das Kind miteinbezogen werden kann	14
Gesunde Alternativen zu Fast Food und Convenience Food	16
Austauschen leicht gemacht	18
Dein Kind is(s)t kompetent	20
Kinderteller	22
Wählerisches Essverhalten	24
Tischsprüche	27

REZEPTE

Frühstück	29
Warme Hauptmahlzeiten	45
Picknick & to go	75
Familienfeiern	89
Wählerische Esser*innen	103
Blitzgerichte	123
Zusammen kochen	143

Register	156
Über uns (Autorinnen)	159
Impressum	160





BEI VIELEN REZEPTEN FINDEST DU DIESE ICONS:



VEGAN



MILCHEIWEISFREI



GLUTENFREI

LIEBE MAMA, LIEBER PAPA,

gemeinsame Mahlzeiten können Verbindung schaffen, einen guten Grundstein für eine ausgewogene Ernährung legen, und ein gesunder Familientisch kann auf so vielen Ebenen Gutes für euch als Familie tun.

Essen ist so viel mehr als Nahrungsaufnahme, und als Eltern ist das Thema vielleicht plötzlich präsenter als vor der Geburt der Kinder. Auf einmal sitzen wir nicht mehr zu zweit am Tisch, sondern der Familientisch wird voller und unsere Verantwortung für ein leckeres und nährstoffreiches Angebot größer. Aber für die Familie bunte und abwechslungsreiche Gerichte auf den Tisch zu bringen, ist nicht schwer oder zeitintensiv. Mit den Rezepten in diesem Buch möchten wir euch zeigen, wie Familienernährung aussehen kann und wie ihr schnelle und einfache Gerichte ohne große Mühe kochen könnt. Und im besten Fall schmeckt es allen. Egal ob Frühstück, warme oder kalte Hauptmahlzeiten, Snacks fürs Picknick und unterwegs, zuckerreduzierte Leckereien für Familienfeiern, Becherrezepte zum Kochen und Backen mit den Kleinsten oder Ideen für wählerische Esser*innen – in den folgenden Kapiteln ist für jede*n etwas dabei, versprochen!

Wichtig ist: Familienmahlzeiten sind gemeinsame Zeit, Rituale und Gespräche stärken den Zusammenhalt, und die gemeinsame Zeit für Gespräche und Verbundenheit bleibt in Erinnerung. Gemeinsames Planen, Einkaufen und Zubereiten der Gerichte stärkt die Selbstständigkeit der Kleinsten und schafft gemeinsame Momente. Und Liebe geht ja bekanntlich durch den Magen ...

Wir wünschen euch viel Freude beim Ausprobieren der Gerichte und eine leckere, entspannte und verbindende gemeinsame Zeit am Familientisch. Wenn ihr mit uns in Kontakt treten möchtet, dann könnt ihr das über unsere Website www.breifreibaby.de oder die dazugehörigen Social-Media-Kanäle gerne tun. Wir freuen uns auf den Austausch mit euch.

Herzlichst
Lena und Annina



FAMILIENTISCH – WAS HEIßT DAS DENN ÜBERHAUPT?

Kennst du diese Zeitrechnung? Früher – also alles, was »vor den Kindern« war – und jetzt: seit die Kinder da sind. »Vor den Kindern« kann in Bezug auf Ernährung heißen: keine regelmäßigen Essenszeiten, die stark an den eigenen Arbeitsalltag angepasst wurden. Essen in der Kantine, einen Mittagstisch im Restaurant oder das Fast-Food-Lokal auf dem Heimweg. Spontane Essenseinladungen und Restaurantbesuche.

Und jetzt – plötzlich ist da ein Baby, das anfangs ausschließlich gestillt wird oder Pre-Nahrung aus der Flasche bekommt. Dann beginnt die Beikostzeit, und eigene Essgewohnheiten und die Qualität und Herkunft von Lebensmitteln gewinnen an Bedeutung. Wir machen uns Gedanken darüber, wie wir es schaffen können, drei Hauptmahlzeiten und mehrere Snacks am Tag zuzubereiten und dabei auch noch darauf zu achten, dass diese aus möglichst frischen und nährstoffreichen Zutaten bestehen. Und das darf natürlich einfach sein und ohne großen Stress und Aufwand funktionieren. Denn unser Motto ist: Mach's dir leicht! Du musst keine mehrgängigen Menüs zubereiten oder stundenlang in der Küche stehen. Mit cleverer Planung und Vorbereitung ist das ganz leicht. Unsere besten Tricks dafür verraten wir dir in diesem Buch.

Durch die Beikostzeit findet der Übergang zum Familientisch statt. Der Begriff »Familientisch« bedeutet für uns gemeinsame Mahlzeiten, an denen alle Familienmitglieder teilnehmen. Die Gerichte sind dafür so konzipiert, dass sie allen schmecken, egal ob Klein oder Groß. Es wird nichts extra gekocht für die Kleinsten, sondern einzelne Komponenten werden clever zubereitet und die Gerichte auf alle Bedürfnisse und Geschmäcker abgestimmt. Außerdem sind die Mahlzeiten bunt, abwechslungs- und nährstoffreich.

UND WAS BEDEUTET DAS KONKRET?

- Es wird am Tisch nachgesalzen, und scharfe Gewürze, feurige Saucen oder sehr salzige Komponenten wie getrocknete Tomaten, Oliven oder Kapern werden bei den Portionen für die Großen ergänzt oder bei den Kleinsten nur moderat eingesetzt.
- Je nach Alter des Kindes werden auch unsichere Lebensmittel, wie zum Beispiel ganze Nüsse, Kerne, Saaten oder rohes Fleisch, nur für die Erwachsenenportionen genutzt.
- Wenn beim Kochen möglich, können zum Beispiel Bratlinge, Puffer, Waffeln und Co. erst salz- bzw. zuckerärmer zubereitet werden und, nachdem ein Teil für die Kleinsten weggenommen wurde, direkt nachgewürzt und dann erst ausgebacken werden.

- Hat dein Kind schon seine Backenzahnpaare? Super, dann sind auch Lebensmittel wie Blattsalate, grünes Blattgemüse oder Kohlsorten in rohem Zustand erlaubt. Vorher können feste Zellstrukturen noch nicht zerkleinert werden und daher – wie auch Kräuter – nur sehr fein geschnitten oder püriert sicher verzehrt werden.

SOZIALE UND EMOTIONALE ASPEKTE DES FAMILIENTISCHES

Das Aufnehmen von Nahrung erfüllt auf den ersten Blick vor allem einen Zweck: Hunger und Durst zu stillen und so die benötigte Energie- und Nährstoffversorgung sicherzustellen. Schaut man genauer hin, merkt man aber schnell, dass noch viel mehr dahintersteckt und das Essen und gemeinsame Mahlzeiten vor allem emotionale, soziale und auch kulturelle Aspekte mit sich bringen.

Und das fängt oft schon lange vor der eigentlichen Mahlzeit an. Die Planung, das Auswählen der Gerichte, die gekocht werden, Einkaufslisten schreiben, gemeinsame Einkäufe und das Zubereiten des Gerichts – vielleicht zusammen in der Küche – gehören auch mit dazu. Und so geht es für uns als Familie vor allem um gemeinsame Zeit, sich gehört fühlen und mitbestimmen dürfen, Selbstwirksamkeit und Selbstbestimmung. Die gemeinsamen Essenszeiten geben einen Rahmen und eine Tagesstruktur, durch zusätzliche Rituale wird auch Sicherheit gegeben, und schöne Erinnerungen werden geschaffen. Das Zusammensein, sich

austauschen, mit allen an einem Tisch sitzen und sich verbunden fühlen – all das macht Freude und führt dazu, dass wir uns wohlfühlen. In der Gesellschaft von anderen schmeckt es uns oft besser. Kinder als soziale Wesen ahmen uns Erwachsene nach, lernen so viele Verhaltensweisen und probieren sich gerne zum Beispiel auch mit Besteck aus.

Starre Regeln, Druck, Überreden, Manipulation und Fremdbestimmung führen bei Kindern schnell zu Stress und dadurch zu Ablehnung und Verweigerung. Alte Gewohnheiten und Verhaltensmuster, die wir als Kinder selbst erfahren haben, dürfen wir an dieser Stelle überdenken und uns daran erinnern, dass wir jederzeit die Rahmenbedingungen selbst festlegen und auch verändern dürfen. Alte Glaubenssätze in Bezug auf Essen, die wir von unseren Eltern, Großeltern oder anderen engen Bezugspersonen übernommen haben, dürfen wir loslassen. Aussagen wie »Iss deinen Teller leer, sonst scheint morgen nicht die Sonne« oder »Es gibt nur einen Nachtsch, wenn du aufgegessen hast« können wir gestrost beiseite packen.

Ein entspanntes und sicheres Essumfeld trägt zu einer gesunden und stabilen Entwicklung des Kindes in Bezug auf die Ernährung bei und ist auch für den späteren Umgang mit dem Thema Essen und Ernährung von großer Bedeutung. So können wir als Eltern bei unseren Kindern bereits im Baby- und Kleinkindalter helfen, einen stabilen Grundstein zu legen und so nicht nur späterem Übergewicht, sondern auch Essstörungen vorzubeugen.