

Das große Gesunde Ernährung Kochbuch für die ganze Familie

Abwechslungsreiche Rezepte für eine ausgewogene Ernährung im Alltag. Gesunde Küche für Groß und Klein. Inkl. Ratgeber und Nährwertangaben

Lust auf mehr?

Dieses Kochbuch ist nur der Anfang! Entdecken Sie viele weitere meiner Kochbücher auf Pinterest. Dort finden Sie alle meine bisherigen Werke. Folgen Sie mir, um keine Neuerscheinung zu verpassen!

Schauen Sie vorbei und lassen Sie sich inspirieren:

www.bit.ly/LisaAckermann

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Das Kochbuch der gesunden Ernährung.....	11
Gesunde Ernährung als Basis für mehr Energie & Wohlbefinden	12
Das kleine Einmaleins der gesunden Ernährung.....	16
Gesund kochen für Kinder – so funktioniert ´s	19
Clever und gut einkaufen	20
Die wichtigsten Gütesiegel auf einen Blick.....	25
Tipps, Tricks & Ratschläge für Ihren Vorratsschrank.....	26
Die blitzschnelle Familienküche	27
Gesund essen? Was mögen Kinder überhaupt?	28
Akuthilfe – was ist zu tun, wenn das Kind... ..	29
Hygienetipps für Ihre Gesundheit und die Ihrer Familie	31
Tipps für eine schöne Esskultur	31
Hinweis zu den Rezepten	33
Nährwertangaben und Abkürzungen.....	34
Kurze Erklärung zu den entsprechenden Abkürzungen:.....	34
Jetzt geht ´s los – gesunde Babyernährung ab dem 4. Lebensmonat	35
1. Hackfleisch-Zucchini Auflauf.....	35
2. Beeren-Grieß.....	36
3. Gesunder Kürbis-Brei.....	36
4. Rindfleisch mit Zucchini	37
5. Zucchini-Karotten-Brei mit Haferflocken	37
6. Reis-Karotten Brei mit Hühnchen	38
7. Dinkelbrei mit süßem Kirsch-Kompott	38
8. Zucchini-Nudeln mit Lachs.....	39

9. Kalb mit Gemüse und Kartoffeln.....	40
10. Kartoffel-Fenchel-Gratin	41
Gesunde Ernährung für Kinder vom 2. bis zum 4. Lebensjahr	42
11. Fruchtige Pflaumen-Puffer.....	42
12. Frühstück-Müsli-Drink	43
13. Beeren-Joghurt-Drink	43
14. Gesundes Sandwich mit Gurken	44
15. Vegetarischer Kinder Wrap.....	45
16. Spinat-Kartoffel-Stampf.....	46
17. Vegetarischer Couscous mit Tomaten	47
18. Fruchtiges Beeren-Apfel-Quinoa.....	48
19. Herbstliches Kürbis-Schnitzel	49
20. Griechische Rösti	50
Rezepte für Kinder bis zum 13. Lebensjahr	51
21. Fruchtige Schupfnudeln.....	51
22. Leckerer Avocado-Spiegelei	52
23. Leckere Hühnchen-Wraps	53
24. Kleine Pizza-Stückchen	54
25. Selbstgemachter Fisch-Burger.....	55
26. Couscous für Naschkatzen	56
27. Herzhaftes Express-Gulasch.....	57
28. Puffer mit Feta und Kichererbsen	58
29. Vegetarische Ricotta-Spinat-Röllchen	59
30. Fruchtiger Orangen-Grießbrei.....	60
Frühstück – für einen gesunden Start in den Tag.....	61
31. Schokoladen-Kirsch-Porridge.....	61
32. Erdbeer-Schokoladen-Brötchen	62
33. Sesam-Käse Bauernbrötchen	63

34. Frucht-Frischkäse Obatzter	64
35. Beeren-Crunch-Müsli	65
36. Aprikosen-Kaltschale mit Kefir	66
37. Heidelbeerbutter auf Knäckebrot	67
38. Schokoladen-Müsli mit Bananenschaum	68
39. Pancakes mit Ahornsirup	69
40. Schinken-Erbsen-Tomaten Rührei	70
Schnelle Ideen für die Mittagszeit	71
41. Spargel im Blätterteigmantel	71
42. Gefülltes Putenbrustfilet	72
43. Karotten-Rahm-Schnitzel	73
44. Schweine-Minutensteaks mit Gnocchi & Spinat	74
45. Hühnchen Geschnetzeltes mit Rahmpilzen	75
46. Rosmarinkartoffeln mit Frikadellen	76
47. Hackfleisch-Kohlrabi Auflauf	77
48. Hähnchenkeule auf Oregano-Kartoffeln	78
49. Blitzschnelles überbackenes Ragout	79
50. Überbackene Rösti	80
Ruck-Zuck-Familienküche – gesunde Abendessen	81
51. Würstchen im Schlafrock	81
52. Vegetarische Käse-Chicorée-Schiffchen	82
53. Veggie-Feta-Päckchen mit Spinat	83
54. Gebackenes Linsenbrot	84
55. Kartoffel-Karotten Puffer	85
56. Kartoffel-Grünkohleintopf	86
57. Vegetarische Pilz-Kartoffel-Lauch Pizza	87
58. Vegetarischer Strudel mit Spinat und Tomatensoße	88
59. Seelachs auf Zuckerschoten	89

60. Omelette mit Rucola und Tomaten	90
Blitzrezepte – gesunde Pausenbrote	91
61. Schinken Hörnchen	91
62. Mohnsemmel mit frischen Erdbeeren	92
63. Gurken-Käse Brot	92
64. Thunfisch-Brötchen.....	93
65. Tomaten Toast mit Schinken	93
66. Italienischer Schinkentoast für die Schulpause	94
67. Brotzeit nach „bayerischer Art“	95
68. Bagel mit Lachs	96
69. Karotten-Kornspitz.....	97
70. Mozzarella-Ciabatta Salat für die Pause	98
Eintöpfe, Gratins & Suppen	99
71. Leckere Tomatensuppe mit Kichererbsen	99
72. Exotische Kokos-Erbsen-Suppe	100
73. Herzhafte Kartoffel-Lauch-Suppe	101
74. Wärmende Gemüsesuppe	102
75. Kürbis-Gratin mit Makkaroni.....	103
76. Süßer Milchreis-Auflauf	104
77. Spanischer Eintopf	105
78. Spinat-Ricotta-Tortelloni-Gratin mit buntem Gemüse	106
79. Tomaten-Makkaroni-Auflauf.....	107
80. Linsen-Tomaten Eintopf.....	108
Snacks & Salate	109
81. Rote Bete auf Feldsalat	109
82. Melonen-Schiffchen mit Schinken	110
83. Sommerlicher Kokos-Ananas Salat	110
84. Putenschnitzel Snack	111

85. Vegetarischer Feta-Tomaten Salat.....	111
86. Apfel-Karotten-Salat.....	112
87. Kartoffelsalat mit grünem Spargel.....	113
88. Sommersnack – fruchtiger Milchreis.....	114
89. Frischer Frühlingssalat mit Hähnchen	115
90. Sommer-Kopfsalat mit Senf Vinaigrette	116
Gemüsegerichte – das schmeckt Klein und Groß	117
91. Vegetarisch-mediterranes Feta-Gemüse	117
92. Cremiges Linsengemüse.....	118
93. Frische Kräuter-Kohlrabi	119
94. Einfaches Tomaten-Gemüse mit Bohnen	120
95. Vegetarische Mohn-Karotten.....	121
96. Spinat mit Citrus-Nuss-Aroma.....	122
97. Frisches Gemüse-Allerlei	123
98. Cremiges Sauerkraut	124
99. Tomaten mit leckerer Mozzarella-Füllung.....	125
100. Fruchtiger Birnen-Rotkohl.....	126
Pasta, Getreide & Reis – gesundes kann so lecker sein	127
101. Tagliatelle mit Räucherlachs.....	127
102. Käsespätzle-Pfanne	128
103. Puten-Reisfleisch	129
104. Schmetterlingsnudeln in Pilz-Rahmsauce.....	130
105. Schinken-Brokkoli-Fusilli	131
106. Spaghetti Bolognese.....	132
107. Griechisches Reismudel-Risotto mit Tomaten	133
108. Vegetarische Zitronen-Thymian Polenta	134
109. Reispfanne nach „kreolischer Art“	135
110. Pizzateig	136

Fleisch, Fisch & Meeresfrüchte – Rezepte, die allen schmecken	137
111. Mediterranes Schnitzel.....	137
112. Hackpfanne mit Zucchini	138
113. Lachs mit feiner Kräuterkruste	139
114. Fisch mit Knusper-Kruste und Gemüse	140
115. Hähnchen mit Cornflakes-Panade.....	141
116. Leckerer Geschnetzeltes	142
117. Fisch-Frikadellen mit Dip	143
118. Fischstäbchen-Spieße	144
119. Schollenfiletröllchen	145
120. Schnitzel nach Asia-Art.....	146
Gesund naschen will gelernt sein – süßes für Klein und Groß	147
121. Quarkcreme mit Heidelbeeren	147
122. Süße Pfannkuchen	148
123. Köstliche Muffins mit Erdbeeren.....	148
124. Honig-Joghurt mit Fruchtsalat	149
125. Herrliche Mousse au Chocolat	150
126. Nuss-Trauben-Schmarrn.....	151
127. Erdbeer-Rhabarber Grütze	152
128. Waffeln mit Eis und Kirschen.....	153
129. Himbeer-Brombeer-Mascarpone	154
130. Schokoladen-Kokos Würfel.....	155
Partytime – gesunde Ideen für Kindergeburtstage	156
131. Bananen-Muffins mit nussiger Note	156
132. Fruchtbige Geburtstags-Pizza	157
133. Der Klassiker: Schokoladen Geburtstagsstorte	158
134. Burger-Buffer für den Kindergeburtstag.....	159
135. Klassische Hot-Dogs	160

136. Traubentorte – ein kalter Genuss.....	161
137. Crunchy-Stangen mit Sesam.....	162
138. Kindergeburtstags-Spieße	163
139. Brombeer Cakes.....	164
140. Herzhafte Party-Schnecken aus Hackfleisch	165
Feste feiern, gesund essen – Weihnachten & Ostern.....	166
141. Hefe Osterlamm	166
142. Winterliche Mousse mit Lebkuchen-Aroma	167
143. Weihnachtliche Kokos-Plätzchen.....	167
144. Osterhase „gesund“	168
145. Bratapfel	168
146. Osterkranz mit Quarkfüllung.....	169
147. Zuckerfreie Ostereier	170
148. Winterliche Eistorte	171
149. Aprikosen-Stollen mit Quark.....	172
150. Schoko-Orangen-Gugelhupf	173
Abschließende Worte	174
BONUS: Obst und Gemüse – warum, wieso, weshalb?	175
BONUS: Saisonkalender	179
Saisonkalender für Salate	180
Saisonkalender für Gemüse	181
Saisonkalender für Obst und Nüsse.....	182
Impressum.....	183

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

Vegan, fleischlos, vollwertig, konventionell oder doch nachhaltig biologisch? Immer mehr Eltern fragen sich, wie eine gesunde Kinder- und Familienernährung eigentlich aussehen muss. Gesunde und vor allem abwechslungsreiche Mahlzeiten stehen heutzutage mehr denn je im Fokus der Aufmerksamkeit, denn schließlich sorgt die richtige Ernährungsweise für mehr Energie, Konzentrationsfähigkeit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden im Alltag.

Insbesondere für Babys, Kinder und Jugendliche muss eine adäquate Form der Ernährung gewählt werden, denn der kleine Organismus braucht eine optimale Nährstoffversorgung, um sich gesund entwickeln zu können.

Bei der gesunden Ernährung von Kindern und Heranwachsenden spielt zudem das Stichwort „Einseitigkeit“ eine zentrale Rolle: Auch wenn Bratkartoffeln oder der Spaghetti-Bolognese-Teller das absolute Lieblingsgericht sind, müssen auch noch andere Speisen auf dem Tisch landen. Es geht hier wesentlich um eine optimale Nährstoffversorgung, vor allem auch mit Spurenelementen, Vitaminen und Mineralien.

Eine gesunde Familienküche gibt Klein und Groß die notwendige Portion Vitalität und Tatkraft für den Alltag, sorgt für eine bessere Konzentration, einen erholsameren Schlaf und letztendlich auch für eine besser Laune. Die tägliche Ernährungsweise stärkt zudem die körpereigenen Immunabwehrkräfte.

Zusätzlich gibt es in der Familienküche noch weitere Herausforderungen: Die Zutatenlisten sollten nicht unendlich lang sein, die Einkaufswege möglichst kurz und die Zubereitung sollte rasch gehen. Essen ist also nicht mehr einfach nur Essen, sondern zunehmend eine Aufgabe mit viel Verantwortung.

Wenn es um das Kochen für die Familie geht, spielt auch der Preis eine wichtige Rolle, denn eine gesunde und vollwertige Ernährung ist auch mit einem etwas knappen Geldbudget durchaus möglich.

Eine gesunde Familienküche lässt sich im Alltag jedoch ganz simpel umsetzen – und genau für diesen Zweck haben wir hier dieses Rezeptbuch entwickelt. Unser Ziel ist es, Ihnen mit diesem Buch aufzuzeigen, wie sich Klein und Groß auch für gesunde Nahrungsmittel begeistern lassen. Fertiggerichte sind praktisch, doch aufgrund der vielen Geschmacksverstärker und Konservierungsstoffe vor allem für Kinder keine ideale Ernährung. Wer selbst kocht, kann die volle Kontrolle über

die verwendeten Zutaten behalten und ungesunde Lebensmittel einfach durch gesunde ersetzen.

Eine vollwertige Ernährung beginnt bereits mit dem Einkauf und auch dafür bietet dieses Buch zahlreiche wertvolle Tipps. Alle Rezepte verwenden einfache und gesunde Zutaten, die in jedem Supermarkt erhältlich sind: So kommt jede Menge Abwechslung auf den Familientisch und das jeden Tag! Es ist zudem wichtig, die Familienmitglieder beim Kochen und Backen miteinzubeziehen: Jeder darf sich ein Gericht wünschen und dafür bietet dieses Familienkochbuch reichlich Auswahl. Mit einer geschmackvollen und abwechslungsreichen Küche legen Sie das Fundament für ein natürliches Essverhalten und mehr Gesundheit.

Am Ende des Buches finden Sie noch eine Übersicht über die zahlreichen **Obst- und Gemüsesorten**, die darin enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe sowie die positiven Auswirkungen dieser Nahrungsmittel auf den menschlichen Körper. Hier können Sie erfahren, warum es sich bei diesem Food lohnt, ordentlich zuzugreifen und sich selbst sowie der eigenen Familie etwas richtig Gutes zu tun!

Des Weiteren befindet sich am Ende des Buches ein **Saisonkalender**, der Ihnen Aufschluss über alle heimisch zu bekommendem Nahrungsmittel gibt. So können Sie die Familienküche heimisch aufwerten.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen, Nachkochen und Ausprobieren.

Das Kochbuch der gesunden Ernährung

Nahrungsmittel und die darin enthaltenen Nährstoffe sind der Treibstoff für den menschlichen Körper. Essen liefert also die wertvolle Energie, die wir tagtäglich für die Bewältigung unserer Aufgaben benötigen. Ganz egal, ob arbeiten, schlafen, sich sportlich betätigen oder lernen: Der Organismus braucht für diese und ähnliche Tätigkeiten sowie für die Aufrechterhaltung aller Vitalprozesse, wie zum Beispiel die Atmung oder den Herzschlag ständig neue Energie. Genau diese bezieht er aus den drei wesentlichen Nahrungsbausteinen: Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße!

Wichtig ist aber nicht nur, welche Nährstoffe über die tägliche Ernährung aufgenommen werden, sondern auch die Menge. Jeder Mensch hat einen anderen Grund- und Leistungsumsatz. Der Grundumsatz ist hierbei die Energiemenge, die der Körper jeden Tag aufs Neue benötigt, um die Funktionen der Körperorgane wie Lunge, Herz oder Niere aufrechtzuerhalten. Der Leistungsumsatz ist die Menge an Energie, die der Körper braucht, um die alltäglich anfallenden Aufgaben und Arbeiten verrichten zu können. Wird nun permanent zu üppig und reichhaltig gegessen, kommt es zu Fetteinlagerungen und somit zu unliebsamen Fettpölsterchen. Davon sind nicht nur erwachsene Personen betroffen, sondern leider auch immer mehr Kinder und Jugendliche.

Des Weiteren ist nicht nur die Menge der Nährstoffe entscheidend, sondern auch die Art. So ist Fett beispielsweise nicht gleich Fett: Es gibt ungesunde Fettsäuren, wie zum Beispiel Transfette und gesunde, wertvolle Fettsäuren, wie zum Beispiel Omega-3-Fettsäuren. Ähnlich ist es bei den Kohlenhydraten: Einfache Kohlenhydrate, sogenannte Monosaccharide, wie sie zum Beispiel in Süßwaren und zuckerreichen Getränken stecken, gelten als ungesund. Diese werden vom Körper sofort aufgespalten und gelangen in den Blutkreislauf. Infolgedessen kommt es zu einer starken Insulinausschüttung und bereits kurze Zeit später zu einem erneuten Abfall des Blutzuckerspiegels. Die Folge sind unerwünschte Heißhungerattacken. Aus diesem Grund sollte vielmehr auf langkettige, komplexe Kohlenhydrate gesetzt werden, wie sie zum Beispiel in Vollkornprodukten stecken. Diese sorgen für ein langes Sättigungsgefühl und versorgen den Körper bestens mit Energie.

Es gibt also im Rahmen einer gesunden Ernährung einige Punkte zu beachten, doch wer sich ein wenig mit den Grundlagen vertraut macht, wird sich schnell und einfach zurechtfinden.

Die Familienküche sollte gesund, aber auch blitzschnell sein, denn die meisten Eltern haben nach einem anstrengenden Arbeitstag keine Energie mehr, um lange am Herd zu stehen und aufwendige Mahlzeiten zu kochen. Die Gerichte müssen somit gesund, ausgewogen, aber auch unkompliziert sein – und genau das finden Sie in diesem Familienkochbuch!

Es geht darum bunt, frisch und lecker zu kochen – alltags- und auch kindertauglich, damit die gesamte Familie mit Genuss mitessen kann.

Gesunde Ernährung als Basis für mehr Energie & Wohlbefinden

Eine gesunde Ernährung ist die Grundlage für mehr Energie, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden – vom ersten Lebenstag bis ins hohe Alter hinein.

Heutzutage begegnet uns ein äußerst breitgefächertes Nahrungsmittelangebot, aus dem wir schöpfen können. Doch welche Lebensmittel sind tatsächlich gesund und welche sind nur eine „Mogelpackung“, die lieber vom Speiseplan entfernt werden sollte?

Gemäß der Deutschen Gesellschaft für Ernährung – kurz DGE – können Nahrungsmittel in einen Ernährungskreis oder eine Ernährungspyramide eingeteilt werden. Ebenso ist die Klassifizierung nach Farben möglich, die wir Ihnen hier mit auf den Weg geben möchten.

Grün – hier können Sie ordentlich zugreifen

Von diesen Nahrungsmitteln können Sie und Ihre Familie reichlich essen. Hierzu gehört zum Beispiel:

- **Frische Früchte und Gemüse**

Die Ernährungsexperten der DGE empfehlen hiervon fünf Portionen täglich zu verzehren, drei Gemüse- und zwei Obstportionen. In diesen Nahrungsmitteln stecken zahlreiche wertvolle Mineral- und Ballaststoffe, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe. Diese stärken nicht nur die eigenen Immunabwehrkräfte, sondern fördern auch die gesunde Funktionsweise der körperinternen Stoffwechselprozesse. Gegartes und rohes Gemüse gehört also regelmäßig auf den Speiseplan! Auch tiefgekühltes Gemüse kann sehr gut zum Einsatz kommen, insbesondere auch dann, wenn frisches Gemüse keine Saison hat. Kinder können Obst beispielsweise als Frische-Snack für zwischendurch in die Hand bekommen. Fruchtsäfte sollten hingegen eher selten konsumiert werden.

Auf einen Blick:

- Gemüse liefert wertvolles Vitamin C, Folsäure, essenzielle Bioaktivstoffe, Kalium und Betacarotin.
- Täglich sollten drei Gemüseportionen gegessen werden, als Salat, in Form von rohem Snack-Gemüse, als gekochte Beilage oder auch als Hauptgericht.
- Zu dieser Kategorie gehören auch Hülsenfrüchte, die ruhig öfter auf dem Speiseplan erscheinen sollten.
- Früchte liefern ebenfalls wertvolles Vitamin C, Kalium, Folsäure und Betacarotin.

- Pflanzliche Öle

Auch hochwertige Pflanzenöle gehören zur grünen Kategorie. Raps-, Walnuss-, Lein- oder Olivenöl liefern lebensnotwendige Fette. In wohl-dosiertem Maße sollten auch sie unbedingt auf dem täglichen Speise-plan stehen.

- Vollkorn- und Getreideprodukte

Vollkornbrot, Brötchen, Vollkornnudeln, Müsli und Reis liefern essenzi-elle Ballaststoffe. Zudem beeinflussen Vollkornprodukte im Vergleich zu Weißmehlprodukten den Blutzuckerspiegel nicht so signifikant.

Des Weiteren liefern Getreide- und Vollkornprodukte wertvollste B-Vita-mine und Magnesium. Ein bis zwei Portionen täglich sind daher ein Muss. Zudem sollten Vollkornnudeln, Reis, Kartoffeln, Polenta, Couscous und Bulgur auf den gesunden Ernährungsplan gesetzt werden.

Insbesondere Kartoffeln liefern reichlich Ballaststoffe und Kohlenhyd-rate in Form von Stärke. Dieses Nahrungsmittel versorgt den Körper bes-tens mit wertvoller Energie: Gekochte Kartoffeln gelten als gesunder Sattmacher!

- Gesunde Getränke

Gesund trinken bedeutet vor allem kalorienfrei beziehungsweise kalo-rienarm zu trinken! Ungesüßte Kräuter- und Früchtetees sowie Wasser sind die idealen Durstlöscher. Pro Tag sollten mindestens eineinhalb Li-ter getrunken werden, bei starkem Schwitzen – zum Beispiel im Rahmen von Sportaktivitäten oder bei hohen Temperaturen – sogar mehr.

Gelb – diese Nahrungsmittel dürfen in Maßen auf den Speiseplan!

Milch und Milchprodukte sind für den Körper ebenfalls sehr wichtig.

- **Milchprodukte**

Sie liefern wertvolles Protein und zudem Vitamin B2. Pro Tag sollten davon bis zu drei Portionen gegessen werden. Joghurt, Quark, Frischkäse, Milch und Buttermilch sind essenzielle Kalzium-Lieferanten und somit unverzichtbar wichtig für einen gesunden Knochenaufbau von Kindern. Beim Käse sollten eher fettarme Sorten bevorzugt werden.

- **Wurst und Fleischwaren**

Diese Produkte sollten nur zwei bis maximal drei Mal wöchentlich auf dem Ernährungsplan erscheinen. Zudem sollten vor allem fettarme Fleischsorten, wie zum Beispiel Steak, Hähnchenfleisch, Putenaufschnitt oder Kochschinken bevorzugt werden. Fleisch liefert dem menschlichen Organismus wertvolles Protein, B-Vitamine und zudem Eisen!

Auf einen Blick:

- Pro Woche sollte eine Portion fettarmer Seefisch gegessen werden, wie zum Beispiel Kabeljau.
- Pro Woche sollten zwei Portionen fettreicher Seefisch gegessen werden, wie zum Beispiel Makrele, Lachs oder Hering.
- Fleisch darf zwei bis drei Mal wöchentlich auf den Tisch kommen.
- Wurstwaren sollten pro Woche nicht häufiger als drei Mal verzehrt werden.
- Wöchentlich sollten nicht mehr als 3 Eier gegessen werden. Hierzu gehören auch „versteckte Eier“, zum Beispiel in Soßen oder in Kuchen. Dennoch sind Eier ein zentraler Bestandteil einer gesunden Ernährung, denn sie liefern hochwertiges Protein, Mineralstoffe, Vitamine und Lecithin, das für eine gesunde Entwicklung und das Wachstum essenziell wichtig ist.

- **Hülsenfrüchte**

Bohnen, Kichererbsen und Linsen liefern dem Organismus ebenfalls wichtige Nährstoffe und vor allem wertvolles pflanzliches Protein. Sie sollten einmal pro Woche auf jeden Fall auf den Speiseplan gesetzt werden.

- **Tierische Fette**

Fette, wie zum Beispiel Schmalz oder Butter sollten eher sparsam eingesetzt werden, denn diese enthalten reichlich gesättigte Fette. Dasselbe

gilt auch für Frittierfette! Diese Fettsäuren fördern vor allem bei übermäßigem Verzehr die Entstehung von gefährlichen Herz-Kreislauf-Krankheiten sowie von Übergewicht.

Auf einen Blick:

- Butter liefert wichtiges Vitamin D. Davon sollten pro Tag 1,5 bis 3 Esslöffel gegessen werden.
- Öle, wie zum Beispiel Rapsöl oder Margarine liefern Vitamin E. Hiervon können pro Tag 1 bis 2 Esslöffel verzehrt werden.

- **Kerne und Nüsse**

Hiervon sollte ruhig eine Handvoll beziehungsweise ein Esslöffel pro Tag gegessen werden. Walnüsse, Cashewkerne, Paranüsse und Mandeln liefern dem Körper essenzielle Fette, wertvollste Öle, Protein und jede Menge Mineralstoffe.

- **Weißmehlprodukte**

Auch diese Produkte sollten etwas zurückhaltender gegessen werden. Brötchen, Weißmehl-Baguette, Nudeln oder Brezel punkten mit einem geringen Nährstoff- und Ballaststoffgehalt, denn das Korn wurde hier ohne die wertvollen Randkornschichten vermahlen.

- **Schwarztee und Kaffee**

Diese Getränke gehören zur „gelben Kategorie“, Sie können sich diese in Maßen aber auf jeden Fall gönnen.

Rot – diese Lebensmittel bitte eher selten!

Diese Lebensmittel bilden sozusagen die Spitze der Ernährungspyramide und sollten eher selten gegessen werden.

- **Süßigkeiten**

Davon sollten Kinder und auch Erwachsene nur ab und zu naschen. Süßwaren, wie zum Beispiel Schokolade, Bonbons, oder Lutscher enthalten sehr viel Zucker. Zudem verstecken sich in diesen Produkten oftmals schlechte Fette.

- **Knabbereien**

Chips oder Pommes gelten als eher ungesunde Snacks, denn sie liefern viele Kalorien, dafür aber kaum gesunde Nähr- oder Vitalstoffe für den Körper.

- **Fettreiches Fleisch**

Wurst, wie zum Beispiel Bratwurst, Leberwurst oder auch Speck punkten mit einem hohen Anteil an ungesunden Fetten und zudem reichlich Cholesterin.

- **Alkoholische Getränke und süße Limonaden**

Eistee, Cola, zuckerreiche Limonaden aber auch Bier oder Wein liefern nur leere Kalorien. Diese Getränke sollten wirklich nur in Ausnahmefällen und bei besonderen Gelegenheiten getrunken werden.

Das kleine Einmaleins der gesunden Ernährung

Ohne eine adäquate Ernährungsweise können wir Menschen nicht überleben und vor allem auch nicht langfristig gesund bleiben. Daher sollte den Nahrungsmitteln, die täglich auf dem Teller landen, unbedingt ausreichend Aufmerksamkeit gewidmet werden. Hier möchten wir Ihnen kurz die zentralen Bausteine einer gesunden Ernährung näher vorstellen.

Kohlenhydrate – der Treibstoff für Ihren Körper

Kohlenhydrate kann der menschliche Organismus in der Regel rasch in Energie umwandeln. Dieser sogenannte Makronährstoff liefert rund die Hälfte der Gesamttageskalorien: Kohlenhydrate machen im Idealfall rund 55 Prozent der Energiemenge des Tages aus. Kohlenhydrate finden sich vor allem in Getreideprodukten, wie zum Beispiel Nudeln, Brot, Reis, aber auch in manchen Frucht- und Gemüsesorten. Diese Nahrungsmittel liefern aber nicht nur schnell verfügbare Energie, sondern auch viele wertvolle Vitamine, Ballaststoffe, Mineralstoffe und Bioaktivstoffe. Aus diesem Grund gilt grundsätzlich folgendes: Je naturbelassener Nahrungsmittel sind, desto mehr Powerstoffe stecken darin. Vollkornmehl enthält also mehr wertvolle Inhaltsstoffe als Weißmehl, ein Apfel enthält mehr als Apfelsaft und in Haferflocken stecken mehr wertvolle Inhaltsbestandteile als in süßen Müsli-Flakes. Zucker besteht im Allgemeinen nur aus „leeren Kohlenhydraten“: Das heißt, dass Zucker nur reichlich Kalorien, aber ansonsten keinerlei Nährstoffe liefert. Aus diesem Grund sollte Zucker nur einen äußerst geringen Teil der täglichen Ernährung ausmachen.

Fett – hochkonzentrierte Energie für den Organismus

Fett ist ebenfalls ein zentraler Makronährstoff und enthält doppelt so viele Kalorien wie Proteine und Kohlenhydrate. Wer zu viele Fette und vor allem die falschen Fette aufnimmt, sorgt für einen Zuwachs der körpereigenen Fettpölsterchen. Dieser Hauptnährstoff sollte nicht mehr als ein Drittel des Gesamtenergiebedarfs des Tages ausmachen, also 30 Prozent. Dennoch sollten Fette nicht

vollständig vom Ernährungsplan entfernt werden, denn der Körper braucht sie beispielsweise für die Aufnahme fettlöslicher Vitamine, vor allem Vitamin D sowie Vitamin E. Bestimmte Fettarten geben dem Organismus zudem essenzielle mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die der Körper von sich aus nicht produzieren kann. Ernährungsexperten raten, eher pflanzliche als tierische Fette zu verwenden und vorrangig zu wertvollen Omega-3-Fettsäuren zu greifen, die beispielsweise in Raps-, Lein- oder Walnussöl stecken.

Protein – der Aufbaustoff im Körper

Eiweiß ist eine zentrale Bausubstanz der Körperzellen, aber auch der Muskulatur des Menschen. Mindestens 15 Prozent der gesamten aufgenommenen Tageskalorien sollten aus Proteinen bestehen. Eiweiß steckt nicht nur in Fleisch, Fisch, Milch oder Eiern, sondern auch in vielen pflanzlichen Lebensmitteln, wie zum Beispiel in Hülsenfrüchten, in Pilzen oder auch in Nüssen. Somit kann auch eine vegetarische Ernährung, die den Verzehr von Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Milchprodukten miteinbezieht, den Proteinbedarf des Körpers decken.

Wasser – ein lebensnotwendiger Stoff für den Organismus

Der Körper des Menschen besteht zu ungefähr 2/3 aus Wasser: Das verdeutlicht ganz klar, dass ohne eine adäquate Flüssigkeitszufuhr die körperinternen Funktionen nicht mehr reibungslos ablaufen können. Maximal vier Tage kann ein Mensch ohne Wasser überleben, ohne zu essen hingegen deutlich länger. Wasser transportiert Nährstoffe und auch Sauerstoff zu den Körperzellen. Des Weiteren hilft Wasser bei der Regulierung der Körpertemperatur und befördert diverse Abfallstoffe aus dem Körper heraus.

Da täglich eine hohe Wassermenge über den Urin und über den Schweiß verloren geht, müssen die Flüssigkeitsspeicher stetig nachgefüllt werden. So sollten erwachsene Personen pro Tag mindestens eineinhalb bis zweieinhalb Liter trinken. Vorschulkinder sollten mindestens einen Liter Wasser täglich trinken. Grundschulkinder haben einen Flüssigkeitsbedarf von ungefähr 1 ¼ Liter täglich.

Vitamine – essenzielle Mikronährstoffe

Vitamine gehören zu den sogenannten Mikronährstoffen und sind äußerst wichtig, damit bestimmte Stoffwechselprozesse im Körper ordnungsgemäß ablaufen können. Der menschliche Körper ist nicht in der Lage, Vitamine selbst zu bilden. Aus diesem Grund müssen sie über das tägliche Essen aufgenommen werden. Vor allem die wasserlöslichen Vitamine, die Gruppe der B-Vitamine sowie Vitamin C, sollten ein fester Bestandteil der täglichen Nahrung sein. Die fettlöslichen Vitamine A, D, E und Vitamin K kann der Körper in eigenen Depots speichern.

Wer regelmäßig Früchte, frisches Gemüse, Vollkornprodukte, Kartoffeln und Milchprodukte isst, ist optimal mit Vitaminen versorgt. Das verdeutlicht

nochmals mehr, wie wichtig es ist, immer wieder frisch zu kochen und zu essen – von Zeit zu Zeit auch Rohkost.

Mineralstoffe – klein, aber von großer Bedeutung für den Körper

Diese Mikronährstoffe braucht der menschliche Organismus ebenfalls dringend für die Gesunderhaltung: So wird Eisen im Blut benötigt, Jod in der Schilddrüse und Kalzium für starke Zähne und Knochen. Insbesondere bei Kindern ist eine gute Mineralstoffversorgung von sehr großer Bedeutung, denn sie bauen durch das Wachstum viel Körpermasse auf.

Bioaktivstoffe – grundlegend wichtig für Gesundheit & Fitness

Auch Bioaktivstoffe sind eine sehr große und essenzielle Nährstoffgruppe, die in den vergangenen Jahren vermehrt erforscht wurde. Hierzu gehören sekundäre Pflanzenstoffe, wie zum Beispiel Carotine, Sulfide, Ballaststoffe und Phenole. All diese Stoffe sind nicht lebensnotwendig für den Organismus, doch sie stärken ihn von Innen heraus und kräftigen die Immunabwehrkräfte. Wer also reichlich Bioaktivstoffe über die tägliche Nahrung aufnimmt, ist widerstandsfähiger im Kampf gegen Krankheitserreger. Eine ausgewogene Ernährungsweise, bestehend aus reichlich Gemüse, Obst, Milch- und Vollkornprodukten, gewährleistet eine ideale Versorgung mit diesen Substanzen. Von besonderer Bedeutung sind hier die Ballaststoffe, denn sie halten die Darmflora gesund, binden schädliche Substanzen im Magen-Darm-Trakt und sorgen für schonende Verdauungsprozesse. Vollkornprodukte, Früchte und Gemüse sind sehr ballaststoffreich, während Weißmehlprodukte, Fast Food und Fertigprodukte eher ballaststoffarm sind.

Ein Suppentopf für alle?

Die Werbung suggeriert immer wieder, dass Kinder spezielle Nahrungsmittel brauchen, doch das ist so gar nicht richtig. Eine normale Familienkost, bestehend aus frischen Nahrungsmitteln, versorgt den kindlichen Organismus bestens mit allem was er braucht.

Also ein Suppentopf für die ganze Familie? Diese Frage lässt sich mit einem „Jein“ beantworten, denn jedes Familienmitglied hat spezielle Bedürfnisse. So leiden Frauen zum Beispiel häufiger unter einem Eisenmangel, was an den Blutungen im weiblichen Zyklus liegt und daran, dass Frauen häufiger auf Wurstwaren und Fleisch verzichten. Diesem Eisenmangel lässt sich mit reichlich Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, Samen und Nüssen effektiv vorbeugen.

Männer sind oftmals echte Gemüsemuffel, sodass bei ihnen Ballaststoffe, Vitamin C und Folsäure knapp werden könnte. Eine Salatportion vor der Mittags- oder Abendmahlzeit kann hier Abhilfe schaffen. Kinder brauchen reichlich Kalzium, Betacarotin, Jod und B-Vitamine: Hier kann ein Milchglas täglich die Kalziumversorgung verbessern.

Es geht also gar nicht wirklich darum, die einzelnen Familienmitglieder mit speziellen Lebensmitteln zu ernähren, sondern vielmehr darum, die Mahlzeiten richtig zusammenzustellen.

Gesund kochen für Kinder – so funktioniert 's

Wer Kinder also gesund und ausgewogen ernähren möchte, muss nicht auf spezielle „Kinder-Nahrungsmittel“ zurückgreifen. Vielmehr ist der passende Mix wichtig, um eine ideale Nährstoffversorgung zu gewährleisten.

Im Allgemeinen gelten für Kinder dieselben Ernährungsempfehlungen wie für Erwachsene. Ideal sind zwei Obstportionen sowie drei Gemüseportionen pro Tag – am besten bunt durchgemischt, mal gekocht, mal roh als Salat. Das liefert Kindern viele wertvolle Bioaktivstoffe, Vitamine und Mineralstoffe.

Vier Portionen täglich sollten aus Kartoffeln und Getreideprodukten bestehen, denn sie liefern essenzielle Ballaststoffe und sattmachende Kohlenhydrate.

Auf dieser Grundlage können sich Kinder bestens entwickeln und haben starke Immunabwehrkräfte.

Auch Protein ist unverzichtbar wichtig für die Kleinen, vor allem für den Aufbau neuer Körper- und Muskelmasse. Solange sich Kinder also noch im Wachstum befinden, brauchen sie ausreichend pflanzliche und tierische Proteine in Form von Fleisch, Fisch, Milchprodukten, Sojaprodukten, Hülsenfrüchten und Eiern. Jedes Nahrungsmittel punktet mit einem anderen Nährstoffgehalt, sodass immer schön durchgemischt und clever kombiniert werden sollte. Pro Tag sollten Kinder bis zu 3 Portionen an Milchprodukten verzehren.

Selbstverständlich dürfen auch gesunde Fette im Rahmen einer gesunden Kinderernährung nicht fehlen: Wertvolle Pflanzenöle, Avocados, fettreiche Seefische und Nüsse sorgen für eine optimale Versorgung. Besondere Vorsicht sollte bei versteckten Fetten geboten sein, die oftmals in zuckerreichen Süßwaren, Getränken, Wurst oder Fertigprodukten stecken.

Kinder müssen zudem ausreichend trinken. Die notwendige Flüssigkeitsmenge richtet sich nach dem Lebensalter des Kindes. Wasser sowie ungesüßte Tees sind kalorienfreie und somit gesunde Durstlöscher.

Ein weiterer wichtiger Punkt in der Kinderernährung ist nicht nur die Wahl der passenden Nahrungsmittel, sondern auch die Menge. Ein Handmaß ist eine optimale Orientierungshilfe bei der Zubereitung der Mahlzeiten im Alltag. Bei Salat

und frischem Gemüse dürfen es pro Portion auch mal zwei volle Kinderhände sein. Eine Brotscheibe sollte ungefähr so groß sein wie die Handfläche des Kindes. Maximal daumengroße Portionen sollten es hingegen für Süßwaren und Fette, wie zum Beispiel Öl und Butter sein.

Sie sollten nicht verzweifeln, wenn der Appetit der Kinder recht stark schwankt, denn dieser ist abhängig vom täglichen Bewegungsmaß, aber auch von den Wachstumsschüben.

Des Weiteren sind Kinder sehr wählerisch beim Essen: Sie möchten im Allgemeinen nur die Nahrungsmittel, die sie auch kennen. Dennoch sollten Sie hier nicht zu schnell aufgeben, denn oftmals muss ein Kind mehrmals etwas ausprobieren, bevor es richtig gut zu schmecken beginnt. Auch der Geschmack verändert sich mit der Zeit. Aus diesem Grund sollten Sie eine Grundregel vereinbaren: Jedes Nahrungsmittel muss probiert werden! Wenn es nicht schmeckt, ist das in Ordnung und darf auch liegen gelassen werden, doch auch beim nächsten Mal ist erneutes Probieren ein Muss.

Ein weiterer wichtiger Aspekt in der Kinderernährung ist das aktive Miteinbeziehen der Kleinen: Das gilt sowohl für die Erstellung des täglichen Speiseplans, als auch für den Einkauf und die Mahlzeitenzubereitung. Vor allem bei kleineren Kindern, kann das recht nervenaufreibend und zeitintensiv sein, doch es zahlt sich langfristig auf jeden Fall aus: Auf diese Weise wird es Ihnen nämlich gelingen, bei den Kindern ein gezieltes Interesse an gesunder und guter Ernährung zu wecken sowie ein Bewusstsein für die richtigen Nahrungsmittel zu schaffen.

Clever und gut einkaufen

Bereits im Supermarkt fängt gesunde Ernährung an, denn hier geht es darum, bewusst zu entscheiden, welche Nahrungsmittel im Einkaufskorb landen und welche nicht. Die Produkte sollten zum einen gesund, aber zum anderen auch ökologisch und sozial vertretbar sein.

Hier haben wir für Sie die wichtigsten Punkte zusammengestellt, die Sie beim Einkauf der Lebensmittel beachten sollten:

Gemüse und Früchte

Setzen Sie vor allem auf regionale und saisonale Produkte! Obst und frisches Gemüse, das reif geerntet wurde und nur kurze Transportwege hinter sich hat, schont nicht nur die Umwelt, sondern auch Ihr Portemonnaie.

Diese regionalen Frucht- und Gemüsesorten aus dem „näheren Umfeld“ sind im Allgemeinen hochqualitativer und besser als „Exoten aus der ganzen Welt“. Diese