

Los geht es mit der großen Löffelei.





ISBN: 978-3-98660-235-2

© 2025 Kampenwand Verlag
Raiffeisenstr. 4 · D-83377 Vachendorf
www.kampenwand-verlag.de

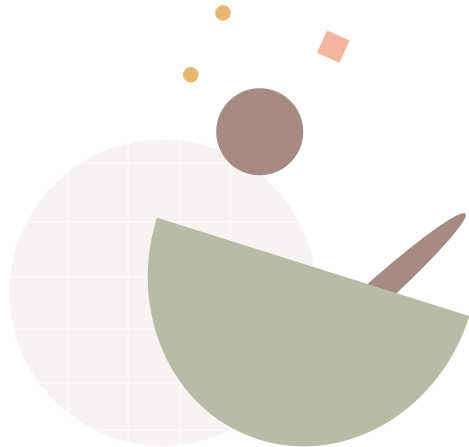
Versand & Vertrieb durch Nova MD GmbH
www.novamd.de · bestellung@novamd.de · +49 (0) 861 166 17 27

Text: Annika Kirner, Ninja Bender, Anne Ladwig
Korrektorat: Jona Gellert
Umschlaggestaltung: Annika Kirner
Bilder und Illustrationen: Annika Kirner

Druck: FINIDR, s.r.o. · Lípová 1965 · 737 01 Český Těšín

DIE GROSSE LÖFFELEI

WISSEN UND REZEPTE FÜR EINE GESUNDE KINDERERNÄHRUNG





..... WIR SIND DAVON ÜBERZEUGT, DASS GESUNDES ESSEN NICHT KOMPLIZIERT SEIN MUSS.

Je einfacher die Rezepte mit guten Zutaten sind, desto eher kocht man selbst. Auch ohne viel Vorerfahrung. Durch eine liebevolle Begleitung und das tägliche Anbieten natürlicher Lebensmittel tragen wir dazu bei, dass sich unsere Kinder auch später gesund ernähren wollen.

Wir zeigen dir in diesem Buch, welche Empfehlungen es gibt und welche Nahrungsmittel für die Entwicklung besonders wichtig sind. Gemeinsam mit Dr. med. Anne Ladwig haben wir wissenschaftliche Informationen übersichtlich zusammengestellt – und durch passende Rezepte und Tipps zu Meal Prepping und Vorkochen ergänzt.

Wir begleiten dich durch die Jahreszeiten, zeigen dir unsere Rituale und die Lieblingsrezepte unserer Kinder. Jeder hat andere Koch- und Essgewohnheiten und setzt mit diesem Buch an einem anderen Punkt an. Sieh die große Löffelei deshalb nicht als Vorgabe, sondern als Wissens- und Inspirationsquelle und nimm dir das an Übersichten und Rezepten heraus, was deinen Familienalltag erleichtert. Wir wollen deinen Alltag mit diesem Buch ein wenig einfacher und gesünder gestalten und dir helfen, den Druck herauszunehmen. Damit alle gerne am Familientisch mitessen.

Viel Freude mit der großen Löffelei,
Annika, Ninja & Anne

INHALTSVERZEICHNIS

WISSEN

07	Vorwort
14	Wie ist dieses Buch gedacht?
15	Was ist eigentlich gesund?
18	Die Bausteine einer ausgewogenen Mahlzeit
24	Die Empfehlungen
31	Das gemeinsame Essen
34	Geschmack vom Kind zum Erwachsenen
36	Was dürfen oder sollen Kleinkinder nicht essen?
40	Wie biete ich Kleinkindern das Essen richtig an?
42	Allergien und Prävention – was kann man durch Ernährung tun?
44	Die Balance
48	Meal Prepping und Vorkochen
54	Und wenn mein Kind nicht isst?

FRÜHSTÜCK

60	Vollkornprodukte
64	Übersicht: Ballaststoffe
66	Basismüsli
67	Mandel-Honig-Granola
68	Erdbeer-Kokos-Granola
70	Joghurt mit Granola
72	Übersicht: Zutaten für Müsli & Co
74	Grießbrei mit Beeren
76	Hirsebrei mit Mangopüree
78	Apfel-Porridge
80	Overnight Oats mit Birnen
82	Quarkbrötchen
84	Süße Aufstriche:
84	Himbeeraufstrich mit Dattel und Chiasamen
85	Avocado-Banane-Mandelmus
86	Einwecken von Obstmark und Marmeladen:

87	Apfelmark
88	Apfel-Beerenmark
89	Apfel-Pflaumenmark
90	Schnelle Brotaufstriche ohne Rezept
92	Ofenpfannkuchen
94	Frühstücksmuffins

MITTAGESSEN

98	Ungesättigte Fettsäuren: Warum ist Öl so wichtig?
100	Welche Fette/Öle sind zum Backen und Braten geeignet?
102	Spaghetti Bolognese
103	Gemüsebasis
105	Tomatensauce
106	Linsenbolognese
108	Gemüse-Curry
110	Risotto
112	Spinatlasagne
113	Hackbällchen in Tomatensauce mit Erbsen
114	Pizzeta
115	Pfannentortillas
116	Reispfanne
117	Kartoffelauflauf
118	Suppen vorkochen:
119	Tomatensuppe mit weißen Bohnen
120	Kartoffelsuppe
122	Gemüsesuppe
124	Linsen-Gemüsetopf
126	Ofengemüse
128	Buntes Püree mit Lachs
129	Gemüse-Pommes frites mit Hummus
130	Kohlrabi-Schnitzel

INHALTSVERZEICHNIS

132	Gemüse-Bratlinge
134	Kartoffeln mit Eier-Senf-Sauce
135	Salate vorbereiten:
136	Salatsauce Honig-Senf
137	Salatsauce Tahini-Joghurt
138	Möhren-Apfel-Salat
139	Birnen-Walnuss-Salat
140	Wie Vitamin C die Eisenaufnahme unterstützt
142	Übersicht: Eisenquellen
144	Übersicht Kräuter

SNACKS

150	Zuckerlevel und Zuckeralternativen
160	Snackboxen
161	Schnelle Snackideen ohne Rezept
162	Gemüsewaffeln
164	Schneller Obstkuchen
165	Veganes Bananenbrot
166	Apfelringe im Teigmantel
168	Beeren-Quark
169	Himbeertiramisu
170	KiBa-Ko Kuchen
172	Bananeneis am Stiel
174	Frozen Joghurt
176	5 Minuten Energy Balls
178	Versteckter Zucker
180	Himbeer-Kokos-Müslitaler
183	Apfel-Mandel-Müslitaler
184	Pfannkuchen
186	Smoothies
188	Obst mit Nussmus und Dekoration
189	Gut kauen
190	Dekorieren

ABENDESSEN

- 194 Wie kann Ernährung den Schlaf meines Kindes verbessern?
- 196 Vollkornbrot
- 198 Schnelle Brotaufstriche ohne Rezept

- 200 **Herzhafte Aufstriche:**
- 200 Tomaten-Cashew-Aufstrich
- 202 Kräuteraufstrich
- 203 Linsenaufstrich
- 204 Paprika-Hüttenkäse-Aufstrich
- 205 Avocado-Rührei
- 206 Linsensalat
- 208 Wraps
- 210 Pizzabrote
- 211 Mini-Sandwiches
- 212 Eier-Muffins

-
- 214 **Fermentieren - altbewährtes neu entdeckt**
 - 215 **Probiotisch, Präbiotisch und Postbiotisch**
 - 216 **Fermentiertes Gemüse:**
 - 217 Gewürzgurken
 - 218 Eingelegte Rote Beete

 - 219 **Übersicht: Proteinquellen**
 - 220 **Milch und Milchalternativen**
 - 222 **Regionale Superfoods**

RITUALE

- 229 **Frühling im Backsteinhaus**
- 232 Vegane Osterkekse
- 234 Ostereier färben
- 236 Frühlingsquiche
- 238 Rhabarber-Mandel-Kuchen

INHALTSVERZEICHNIS

240	Midsommar im Backsteinhaus
244	Pellkartoffeln mit Gurken-Radieschen-Quark
246	Lachs-Blätterteigrollen
247	Erdbeer-Eistee
248	Sommerfrikadellen
250	Erdbeereis am Stiel
252	Stockbrot
254	Herbst im Backsteinhaus
258	Kürbissuppe
260	Kürbis-Gnocchi-Auflauf
262	Coleslaw
263	Apfel-Bananenbrot
264	Kürbisstuten
266	Erkältungseiswürfel
268	Advent im Backsteinhaus
272	Kinderpunsch
274	Dattel-Mandel-Wintermus
276	Blätterteig-Weihnachtsbaum
278	Reibekuchen
280	Kinder-Spekulatius
281	Ausstechplätzchen
282	Saisonkalender
284	Über uns
286	Eigene Rezepte und Ideen
296	Quellen





WIE IST DIESES BUCH GEDACHT?

Mit Rezepten für drei gesunde Grundmahlzeiten (Frühstück, Mittagessen und Abendessen) und Rezepten für gesunde Snacks führt die große Löffelei unser Beikostbuch "Die kleine Löffelei" fort und ist für Kinder ab einem Jahr gedacht. Je nach Bedarf und Vorlieben in der Familie an vollwertigen und zuckerreduzierten Rezepten kann die große Löffelei deine Familie bis ins Schulalter begleiten.

Wir alle wissen, wie wichtig eine ausgewogene Ernährung für unsere Kinder ist – aber wir wissen auch, dass das nicht jeden Tag klappt. Auch wir schaffen es nicht, jeden Tag ausschließlich gesunde Mahlzeiten auf den Tisch zu bringen, die mit Freude gegessen werden. Und das ist völlig in Ordnung. Es geht nicht um Perfektion, sondern darum, langfristig ein Bewusstsein für gesunde Ernährung zu entwickeln, unseren Kindern gesunde Gewohnheiten beizubringen und kleine Schritte in die richtige Richtung zu gehen. Unser Buch soll dir helfen, die Essensplanung etwas leichter zu gestalten – ohne Druck, mit viel Flexibilität und Raum für echte, alltägliche Lösungen.

Jeder hat unterschiedlich viel Zeit zu kochen. Unsere schnellen Rezepte mit gekauften Komponenten geben dir zusätzlich Inspirationen, wie du auch mit weniger Aufwand für gesunde Alternativen und Abwechslung sorgen kannst. Wenn du bei den Produkten auf Qualität und eine kurze und gute Zutatenliste achtest, schaffst du es auch in stressigen Phasen, schneller gesundes Essen anzubieten.

Wissenschaft ist ein sehr dynamischer Prozess, bei dem es täglich neue Erkenntnisse gibt und der selbst Dinge, die man lange für richtig gehalten hat, auf den Kopf stellen kann. Besonders Ernährungswissenschaften liefern viele Kontroversen, die leicht falsch verstanden werden können. Die wissenschaftlichen Kommentare in diesem Buch sind zusammengefasste Ergebnisse großer Studien, Übersichtsarbeiten, Leitlinien der Fachgesellschaften oder Empfehlungen von namhaften Instanzen wie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Sie sollen vor allem als Grundlage dienen, um informiert gute Entscheidungen treffen zu können, und sollten nicht als Vorschrift oder unumstößliches Gesetz gewertet werden.

..... WAS IST EIGENTLICH GESUND?

Gesundheit ist für die meisten Menschen nicht etwas, das man durch Glück bekommt und einfach verliert.



Es gibt zahlreiche Studien, die belegen, dass wir mit unserem Lebensstil den Großteil von Erkrankungen vermeiden oder zumindest verzögern können. Die Gene bilden zwar die Basis, machen aber den kleineren Teil aus. Zu den wichtigsten beeinflussbaren Lebensstilfaktoren gehören regelmäßiger Sport und Schlaf, soziales Miteinander, Vermeiden von Schadstoffen und natürlich eine gesunde Ernährung. Die Basis dafür können wir als Eltern bei unseren Kindern schaffen.

Gesundes Essen bedeutet eine ausgewogene Menge an Mikro- und Makronährstoffen, die unserem Körper helfen zu wachsen, mit Erkältungen fertig zu werden, Wunden zu heilen, aber auch Entzündungsreaktionen wieder zu stoppen. Makronährstoffe sind unsere Hauptenergielieferanten: Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße. Zu den Mikronährstoffen gehören Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe, die zwar nicht der Energieversorgung dienen, aber dennoch lebensnotwendige Funktionen in unserem Körper haben. Dann gibt es noch sekundäre Pflanzenstoffe, die wir zwar nicht zum Überleben brauchen, aber dennoch eine positive Wirkung z.B. auf unser Immunsystem oder den Blutzucker haben können.

Kinderkörper müssen im Wachstum Unglaubliches leisten. Jeden Tag verteilt der Körper das Gese-sene an die richtigen Plätze: Zucker zum Gehirn, Eiweiß zu den Muskeln, Calcium in die Knochen, Vitamin A in die Augen – um nur ein paar Beispiele zu nennen. Jede Zelle des Körpers braucht ein permanentes Gleichgewicht an Nährstoffen. Zum Glück macht unser Körper das alles größtenteils automatisch. Evolutionär sind wir als Menschen prinzipiell Alles-Esser und Meister darin, mit allen möglichen Ernährungsformen gut klarzukommen. Wir überstehen Fastenperioden, harte Winter,

können aus Nüssen, Beeren, Fleisch, Fisch, Obst und Gemüse den maximalen Gewinn für unseren Körper herausholen. Wir speichern ab, was zu viel ist, und nutzen diese Vorräte wieder, wenn es einmal an Nahrung mangelt. Wir schaffen es, selbst mit einem Kind auf dem Rücken 30 Kilometer durch die Savanne zu laufen, bevor wir etwas zu essen brauchen. Nur auf eines ist unser Körper überhaupt nicht vorbereitet gewesen: **den Supermarkt.**



Evolution ist sehr langsam. Kulturell entwickeln wir uns dagegen sehr schnell. Unser Körper und vor allem unser Gehirn haben sich in den letzten 50.000 Jahren nicht deutlich verändert. Wir leben praktisch noch in der Steinzeit und sind darauf ausgelegt, um jede Kalorie zu kämpfen. Es ist also gar nicht so einfach zu sagen, dass etwas Süßes ungesund ist. Es ist nämlich genau das, was unser Körper so gern haben möchte. Wir sind so programmiert, dass wir schlecht "nein" sagen können, denn das war über Zehntausende von Jahren unser Überlebensvorteil.

Dass wir alles, zu jeder Zeit und ohne viel Energieaufwand im Supermarkt zur Verfügung haben und dann noch in wesentlich höherer Energiedichte, darauf sind wir einfach nicht eingestellt. Hochverarbeitetes Essen triggert unser Belohnungssystem im Gehirn und bringt die normale Regulation der Nahrungsaufnahme durcheinander. Aus dem Mix aus zu wenig Bewegung und zu viel Energieaufnahme resultieren dann unsere Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes & Co.

Die ersten 1000 Tage im Leben sind eine besonders wichtige Zeitspanne für die Entwicklung und Prägung. Genau genommen sind es eher ca. 1400 Tage - da ein Großteil (ca. 75 %) der Gehirnentwicklung bis zum Alter von 3 Jahren passiert. In dieser Zeitspanne haben wir die große Chance, eine gesunde Basis für unsere Kinder zu schaffen. Bis zum Alter von 6 Jahren sind 95 % der Gehirnentwicklung abgelaufen. Aber auch danach hört die Entwicklung nicht einfach auf. Für einen gesunden Lebensstil ist es nie zu spät.

In diesem Buch wollen wir dir nicht nur Rezepte an die Hand geben, die Leckerer mit Gesundem kombinieren, sondern auch Erklärungen zu den Hintergründen liefern und wie du dein Kinder auf einen gesunden Weg bringen kannst.



Eat the rainbow.

DIE BAUSTEINE EINER AUSGEWOGENEN MAHLZEIT

Eat the rainbow. Das Essen unserer Kinder sollte bunt sein. Das heißt, wenn wir unseren Kindern möglichst viele verschiedene, natürliche Lebensmittel anbieten, können sie eine breite Palette an Nährstoffen aufnehmen. Eine ausgewogene Mahlzeit setzt sich dabei aus diesen Bausteinen zusammen:





KOMPLEXE
KOHLENHYDRATE



OBST UND
GEMÜSE



PROTEINE



GESUNDE FETTE



VITAMINE &
MINERALSTOFFE



WASSER

I MAKRONÄHRSTOFFE FÜR DIE ENERGIEVERSORGUNG:

KOHLENHYDRATE (INKL. BALLASTSTOFFE)

komplex > einfach

Kohlenhydrate liefern deinem Kind Energie und sind damit u.a. wichtig für die Gehirnentwicklung. Vollkornprodukte wie Vollkornbrot, Haferflocken, Vollkornnudeln und brauner Reis sowie Kartoffeln enthalten gute, komplexe Kohlenhydrate, die lange satt machen.

Ballaststoffe sind wichtig für die Verdauung und können helfen, Verstopfungen vorzubeugen. Vollkornprodukte, Natur/Wildreis, Hülsenfrüchte, Gemüse, Nüsse, Beeren, Kakao (100%), Kokos und Trockenfrüchte sind reich an Ballaststoffen.



PROTEINE /EIWEISSE

pflanzlich > tierisch

Proteine sind wichtig für das Wachstum und die Reparatur von Muskeln, Organen und Geweben. Gute Proteinquellen für Kinder sind: Hülsenfrüchte, Kerne, Nüsse, Kohl, Getreide, Eier, Joghurt, Käse, mageres Fleisch, Geflügel und Fisch. Biete mehr pflanzliche als tierische Proteine an.

Ist dein Kind oft schnell wieder hungrig, dann denke daran, eine Proteinquelle zu integrieren, weil Proteine unser Sättigungsgefühl stärker auslösen als Kohlenhydrate und Fette. Außerdem steigt der Blutzuckerspiegel nicht so stark, wenn dein Kind als erstes Proteine isst.



FETTE

ungesättigt > gesättigt

Gesunde Fette sind wichtig für die Gehirnentwicklung und die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen. Avocados, Nüsse, Samen, Olivenöl, Lein- und Rapsöl sowie fetter Fisch (z. B. Lachs) sind gute Quellen für gesunde Fette.



II MIKRONÄHRSTOFFE FÜR DEN STOFFWECHSEL:

MINERALIEN

Das sind nicht organische Nahrungsbestandteile, die in unterschiedlichen Mengen vom Körper gebraucht werden. Größere Mengen brauchen wir von Natrium, Kalium, Phosphat, Magnesium, Calcium und Chlorid. Geringe Mengen werden z.B. von Eisen, Zink, Selen und Jod benötigt (Spurenelemente). Für Kinder besonders relevant, weil oft ein Mangel entstehen kann, sind:

/ CALCIUM: Wichtig für den Aufbau starker Knochen und Zähne. Milchprodukte, grünes Blattgemüse und angereicherte Lebensmittel sind gute Calciumquellen.

/ EISEN: Eisen ist für den Sauerstofftransport im Körper notwendig. Fleisch, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte und dunkles Blattgemüse sind reich an Eisen.

/ MAGNESIUM: Besonders wichtig für wachsende Körper im Energie- und Knochenstoffwechsel sowie in den Muskeln, z.B. in Hülsenfrüchten und Getreide zu finden.

/ ZINK: Unterstützt das Wachstum, die Wundheilung und das Immunsystem. Fleisch, Nüsse, Samen und Milchprodukte enthalten Zink.

/ JOD: Essentiell für die Schilddrüsenfunktion. Enthalten fast nur in Fischen und Algen sowie zugesetzt in Salz ist es das Mineral, woran es am häufigsten mangelt.

VITAMINE

Die 13 Vitamine übernehmen lebenswichtige Funktionen im Körper. Da wir sie nicht oder nur teilweise selbst herstellen können, müssen wir sie mit der Nahrung aufnehmen. Das sind Vitamin A (gut für die Sehkraft und die Haut), B-Vitamine inkl. Biotin und Folsäure (Helfer beim Zellstoffwechsel), Vitamin C (hilft bei der Wundheilung und stärkt das Immunsystem), Vitamin E (wichtig für den Zellschutz), Vitamin K (für die Blutgerinnung und Wundheilung) und Vitamin D (für starke Knochen). Wobei Vitamin D nicht ausreichend über die Nahrung aufgenommen werden kann, sondern durch Sonneneinstrahlung vom Körper gebildet wird.



Wichtig ist, nicht zu verzweifeln, wenn wir nicht täglich alle Ernährungsbausteine bei unseren Kindern abhaken können. Der Körper ist sehr anpassungsfähig und kann auch aus einer kleinen Auswahl an Nahrungsmitteln das meiste herausholen. Dieses Buch soll nicht als striktes Regelwerk, sondern vielmehr als Orientierungshilfe dienen, um sich in dem Dschungel von Empfehlungen zurechtzufinden und am Ende informierte Entscheidungen treffen zu können.





DU DARFST
ENTSPANNT
BLEIBEN.

KINDERKÖRPER
KÖNNEN EINE
ZEIT LANG AUCH
AUS WENIG VIELE
NÄHRSTOFFE
HERAUSZIEHEN.

DIE EMPFEHLUNGEN

Es gibt verschiedene Orientierungshilfen für eine gesunde Ernährung von Kindern. Wir stellen sie euch in diesem Kapitel vor.

Die klassische Ernährungspyramide mit Getreide als Basis wurde 2005 abgelöst von der aktuellen Version, die Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte in der unteren Ebene und eine Ernährungsampel integriert hat. Inzwischen gibt es aber zahlreiche weitere Empfehlungen, wie den bunten Ernährungskreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE), vegane Pyramiden sowie Pyramiden, die sich am Klimaschutz orientieren (WWF). Das FKE (Forschungsdepartment Kinderernährung) hat zusätzlich das Konzept der "optimierten Mischkost" aufgestellt, das nicht nur Empfehlungen für einzelne Mahlzeiten oder Lebensmittelgruppen gibt, sondern die gesamte Tagesernährung im Blick hat. So kannst du sichergehen, dass dein Kind alle Nährstoffe erhält, die es benötigt.

Die DGE gibt die Orientierung, über den Tag hinweg fünf Mahlzeiten anzubieten. Dazu gehören beispielsweise zwei kalte und eine warme Hauptmahlzeit sowie zwei Zwischenmahlzeiten. Die warme Mahlzeit kann dabei flexibel mittags oder abends eingeplant werden, je nach Alltag und Vorlieben.

Das BzfE unterscheidet innerhalb der Ernährungsampel Lebensmittel in drei Gruppen:

GRÜN = reichlich: pflanzliche Lebensmittel und Getränke

GELB = mäßig: tierische Lebensmittel, Öle und Nüsse

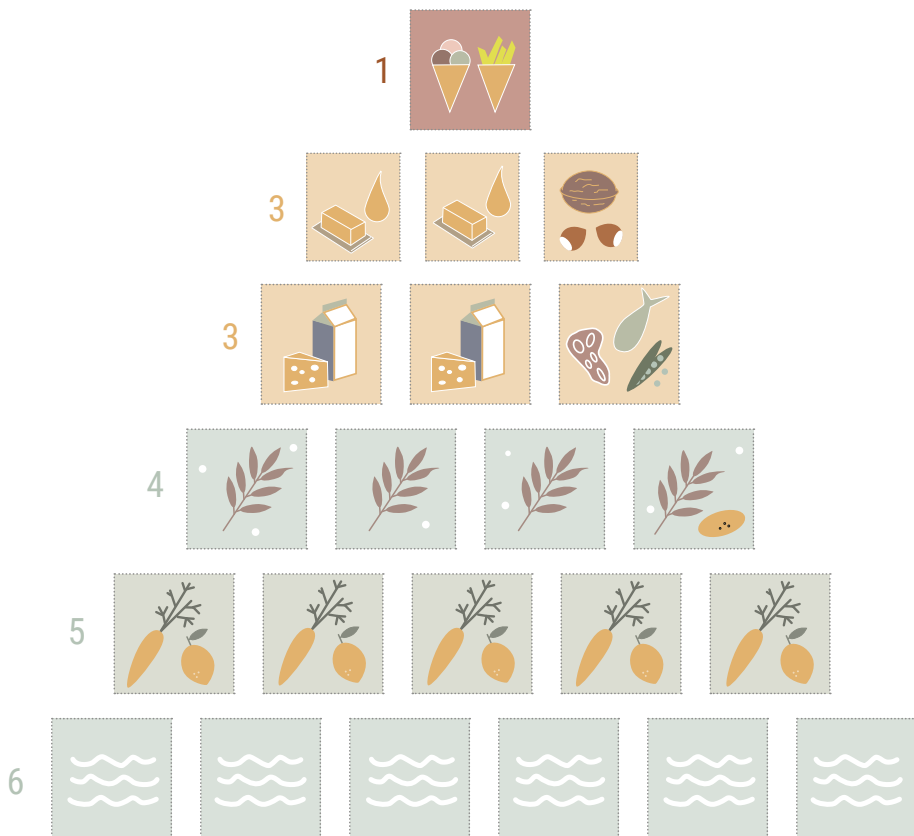
ROT = sparsam: fett- und zuckerreiche Lebensmittel



Die Basis der Pyramide stellen Wasser und ungesüßte Getränke dar. Biete hiervon 6 kleine Becher an – angepasst an das Alter, werden die Becher größer. Fruchtsäfte lieber nur in Maßen oder mind. 1:3 verdünnt geben, da sie viel Zucker (auch Fruchtzucker) enthalten.



Gemüse, Hülsenfrüchte, Salat und Obst bilden die nächste Stufe der Pyramide. Sie liefern Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Frisches Obst stärkt das Immunsystem mit seinem hohen Vitamingehalt und fördert die Verdauung. Sowohl Obst als auch Gemüse enthalten zudem große Mengen Wasser und zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe, die den Körper fit halten. Biete deinem Kind täglich 5 Portionen* an, nach Möglichkeit mehr Gemüse als Obst.





Getreide(producte) und Brot sowie Kartoffeln stehen an der nächsten Stelle. Vollkornprodukte sind ideal, da sie reich an Ballaststoffen sind. Biete täglich 4 Portionen* an.



Milch und Milchprodukte wie Käse und Joghurt sind reich an Vitaminen B1 und B2, Calcium und Eiweiß, die für den Aufbau von Knochen und Zähnen wichtig sind. Biete täglich 2 Portionen an. *, **



Hülsenfrüchte sind eine gute, pflanzliche Proteinquelle. Fleisch, Fisch und Eier enthalten Fette, Proteine, Eisen und viele weitere wichtige Nährstoffe. Fleisch und Fisch sollten maximal 2-3 mal wöchentlich die Mahlzeiten ergänzen. **



Zudem benötigt der wachsende Körper eines Kindes pflanzliche Öle und Fette. Hier- von sind 2 Portionen* täglich empfohlen. Nüsse – bei Kleinkindern in Form von Nussmus – liefern zudem wichtige, ungesättigte Fette.



Fett-, salz- und zuckerreiche Lebensmittel sollten in der Ernährung von Kindern sehr sparsam eingesetzt werden. Hier gilt: maximal 1 Portion* – weniger ist mehr.

* Eine Portion orientiert sich hier an der Kinderhand.

** Wenn du dich für eine vegetarische oder vegane Familienkost entscheidest, kläre dies bitte mit deinem Kinderarzt oder deiner Kinderärztin ab, um dein Kind mit allen wichtigen Nährstoffen zu versorgen.