

Bärenstarke Kinderkost

Einfach, schnell und lecker

GABRIELE JANHUR, URSULA PLITZKO, URSULA TENBERGE-WEBER

verbraucherzentrale



17 Kinder und Essen



37 Was Sie über Lebensmittel wissen sollten

Inhalt

10 Die wichtigsten Fragen und Antworten

14 Wie isst Ihre Familie? Eine Momentaufnahme

17 Kinder und Essen

17 Einflüsse: Familie, Kita, Schule, Werbung

19 Was und wie viel brauchen Kinder?

25 Was essen Kinder?

27 Wie wird die Gewichtsentwicklung von Kindern beurteilt?

31 Richtig essen mit der Ernährungspyramide

34 Portionen und Mengen: das Handmodell

37 Was Sie über Lebensmittel wissen sollten

37 Getränke

40 Gemüse und Obst

42 Getreide, Brot, Kartoffeln, Hülsenfrüchte

48 Fleisch, Fisch, Eier

52 Speisefette und Speiseöle

52 Süßigkeiten und Snacks

54 Exkurs: Lebensmittelunverträglichkeiten

57 Die Verteilung der Mahlzeiten über den Tag

58 Essen und Trinken mit Genuss

60 Fünf Mahlzeiten

69 In Kindertagesbetreuung und Schule essen



57

Die Verteilung der Mahlzeiten



73

Süß - ein besonderer Geschmack



93

Der Vorrats- und Einkaufsplan

73 Süß – ein besonderer Geschmack

- 73 Reizschwelle für Süßes
- 74 Braucht der Körper Süßes?
- 76 Wo Zucker überall drinsteckt
- 76 Alternativen zu Süßigkeiten und Zucker
- 80 Umgang mit Süßigkeiten

83 Brauchen Kinder eine Extrawurst?

- 83 Kinderlebensmittel auf Erfolgskurs
- 88 Mit Kindern unterwegs

91 Die Küche: Gut geplant ist halb gekocht

- 91 Der Einkauf: Wie oft, wann und wo?
- 93 Der Vorrats- und Einkaufsplan
- 95 Die Hygiene: Mahlzeiten tiptopp zubereitet
- 98 Täglich kochen: kreativ und durchdacht
- 100 Kinder helfen in der Küche
- 101 Exkurs: Lebensmittelabfälle

102 Rezepte

209 Anhang

- 210 Register
- 212 Zutatenregister
- 214 Adressen der Verbraucherzentralen
- 216 Bildnachweis und Impressum



Rezepte

103 Allgemeine Hinweise

104 Löffelmaße

106 Frühstück

- 107 Knusprige Weizenbrötchen
- 108 Würziger Basilikum-Tomatenaufstrich
- 110 Frisch gebackene Rosinenbrötchen
- 111 Saftige Möhrenbrötchen
- 113 Selbst gebackene Müslibrötchen
- 114 Schnelle Paprikacreme
- 114 Apfel-Curry-Brotaufstrich
- 115 Früchtebrot mit Mandeln
- 117 Blitzbrot mit Kernen und Saaten
- 118 Möhren-Hummus
- 119 Avocadocreme
- 121 Nuss-Nougatcreme
- 122 Müslimischung
- 123 Knuspermüsli

124 Suppen & Salate

- 125 Gemüsesuppe
- 126 Endiviensalat mit Orangen
- 127 Möhren-Apfel-Rohkost mit Joghurt
- 129 Omas Lieblingssuppe mit Grießklößchen
- 130 Rote-Bete-Salat
- 131 Chinakohlsalat mit Kichererbsen

- 132 Bunter Bohnensalat mit Schafskäse

- 134 Eintopf mit Hülsenfrüchten

- 135 Gelbe Linsensuppe

- 136 Saisonale Rohkostplatte

- 137 Fruchtige Tomatensuppe

- 139 Couscoussalat mit Avocado und Tomaten

- 140 Pastinaken-Kartoffel-Süppchen

- 141 Sahnige Kürbissuppe

- 142 Weißer Bohneneintopf aus dem Ofen

- 144 Dressings & Soßen

146 Hauptgerichte

- 147 Würzige Paprikafrikadellen

- 148 Polenta mit Pilzsoße

- 149 Curry-Blumenkohl mit bunter Hirse

- 151 Knusprige Pizzaschnecken

- 152 Nudel-Gemüse-Auflauf

- 153 Gemüseauflauf

- 154 Gemüsequiche

- 155 Ofenkartoffeln mit Kräuterdip

- 157 Bärenstarke Wraps

- 158 Orientalische Linsenspuffer

- 159 Fischburger mit Dillsoße

- 161 Panierter Tofu mit Sesam

- 162 Cremiges Gemüserisotto mit Parmesan



- 163 Heiß geliebte Kürbislasagne
- 164 Schlemmerfilet mit Naturreis
- 165 Pilzpfanne mit Hähnchenstreifen
- 167 Fenchel-Tomatenauflauf
- 168 Kartoffel-Gemüsepuffer mit Joghurtdip
- 169 Kichererbsenbällchen mit Frühlingsgemüse und Kräutercreme
- 170 Süßkartoffel-Zucchini-Tortilla
- 172 Kartoffelsalat mit Würstchen
- 173 Pikante Bratlinge
- 174 Nudel-Spinatauflauf
- 175 Gefüllte Zucchini mit Bulgur
- 177 Lachsfilet im Gemüsebett mit Kartoffelstampf
- 178 Pizza-Pfannkuchen für Kids
- 179 Vegetarische Bolognese mit roten Linsen
- 180 Maisplätzchen mit Möhrensoße
- 182 Gefüllte Pfannkuchenrollen mit Spinat
- 183 Möhren-Kräuter-Tarte
- 184 Würzige Süßkartoffeln aus dem Ofen
- 185 Saftiges Gulasch mit Gemüse
- 187 Quarkknödel in Butterbröseln
- 188 Allerlei Pfannkuchen
- 189 Kartoffelplätzchen mit Käse

190 Süßspeisen & Desserts

- 191 Apfel-Quark-Auflauf
- 192 Vollkornwaffelherzen
- 193 Saftiger Möhren-Nusskuchen
- 194 Aprikosenkuchen vom Blech
- 196 Schneller Schokoladenkuchen
- 197 Birnen-Crumble
- 198 Süße Quark-Öl-Bärschen
- 200 Nussecken mit Marzipan
- 201 Rhabarber-Streuselkuchen vom Blech
- 202 Knusprige Apfelschnecken mit Mandeln
- 203 Einfacher Kirschkuchen
- 205 Fruchtige Quarkcreme mit Erdbeeren
- 206 Lieblingskäsekuchen vom Blech
- 207 Muffins
- 208 Bratäpfel mit Rosinen und Zimt

