

Moana Werschler

Mama,  
ich  
will  
Brokkoli!

Die leckersten  
Rezepte von



Mehr Gemüse und Spaß:  
Gesunde Familienküche leicht gemacht

**humboldt**

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.  
© 2023 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Moana Werschler

Mama,  
ich  
will  
Brokkoli!

Die leckersten  
Rezepte von



Mehr Gemüse und Spaß:  
Gesunde Familienküche leicht gemacht

**humboldt**



# Inhalt

## 6 VORWORT

## 9 *Mein 1x1 der gesunden Kinderernährung*

## 10 SO SIEHT EINE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG AUS

- 10 Die ersten 1000 Tage
- 11 Die gesundheitlichen Vorteile
- 13 So gelingt der Einstieg

## 14 NÄHRSTOFFE IN BALANCE

- 15 Kohlenhydrate und Ballaststoffe
- 16 Sekundäre Pflanzenstoffe
- 16 Omega-3-Fettsäuren
- 17 Eiweiße (Proteine)
- 19 Sind Superfoods für Kinder geeignet?

## 20 KRITISCHE NÄHRSTOFFE

- 20 Kritische Nährstoffe im Überblick
- 21 Eisen und Kalzium
- 23 Nahrungsergänzungsmittel – ja oder nein?
- 25 Natürliche Nährstoffquellen im Überblick

## 27 SNACKS UND SÜSSIGKEITEN

- 28 Weniger freier Zucker
- 29 Versteckter Zucker und wo du ihn findest
- 30 Zuckeralternativen – besser?
- 32 Richtig süßen für Kinder
- 33 Geeignete Snacks für Kinder



## 35 *Gesünder essen leicht gemacht*

### 36 **WEGE AUS DEN STRESSIGEN MAHLZEITEN**

- 38 Weniger Stress am Esstisch
- 46 Wenn das Kind kein Gemüse mag
- 53 Die zehn besten Tipps für Gemüsebuffet

### 54 **ALLE NÄHRSTOFFE AUF DEM TELLER**

- 54 Der Baukasten für die gesunde Ernährung

### 61 **MENÜPLAN UND MEAL PREPPING**

- 61 Wie du einen Menüplan erstellst
- 65 Meal Prepping: Clever vorbereiten
- 68 Gut organisiert in der Küche

### 71 **NACHHALTIG UND ÖKOLOGISCH KOCHEN**

- 72 Nachhaltigkeit in der Küche
- 73 Foodwaste vermeiden
- 75 Haltbarkeit und Lagerung von Lebensmitteln
- 76 Saisonkalender

### 78 **EIN GEMÜSEGESUNDES LEBEN**

- 78 Fünf Ziele für eine gesündere Ernährung
- 80 Fünf Schritte, um ab sofort gesünder zu leben

### 84 **SO GELINGEN DIE REZEPTE**

- 84 Zutaten und Zubereitung
- 85 Zutaten austauschen
- 87 Meine liebsten Blitzrezepte fürs Mittagessen

### 89 **HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN**

- 95 *Kinderleichte Rezepte,  
die allen schmecken*
- 96 **GRUNDREZEPTE FÜR JEDEN TAG**
- 108 **FRÜHSTÜCKSIDEEN FÜR KLEIN UND GROSS**
- 120 **SCHNELLE HAUPTMAHLZEITEN  
MIT VIEL GEMÜSE**
- 120 Blumenkohl
- 126 Brokkoli
- 130 Bohnen & Erbsen
- 134 Hülsenfrüchte
- 144 Spinat
- 150 Grünkohl
- 156 Tomate
- 162 Karotte
- 170 Kürbis
- 174 Kohlrabi
- 178 Paprika
- 184 Rote Bete
- 190 Zucchini
- 196 Kartoffeln
- 204 Süßkartoffeln
- 210 **GESUNDE SNACKS UND SÜSSIGKEITEN**
- 228 **Dank**
- 229 **Rezeptregister**



# Vorwort

Liebe Eltern,

ich lebe für die gesunde Ernährung und mir ist es sehr wichtig, dass meine Kinder ausgewogen essen. Ich glaube, so geht es vielen Eltern. Wer mich kennt, weiß, dass ich das mit einer Leichtigkeit und vielen schnellen Rezepten hinkriege. Deshalb habe ich auch 2016 meinen Blog [missbroccoli.com](http://missbroccoli.com) ins Leben gerufen. Und genau deshalb gibt es nun dieses Buch: Damit auch du, wenn du es liest, ganz viel mitnehmen kannst, um euren Familienalltag gesünder und stressfreier zu gestalten. Lass dich also inspirieren und probiere neue Rezepte aus. Es wird euch bestimmt schmecken, mehr Gemüse auf dem Teller zu haben. Ich möchte dich auch dazu animieren, mehr pflanzenbasiert und mit weniger Zucker zu kochen.

Gesundes Essen beschäftigt mich schon lange. Bereits meine Großmutter legte Wert auf eine Vollwerternährung. Bei ihr gab es immer leckeres Dinkelbrot zum Frühstück, wir holten die Milch direkt beim Bauern und bei ihr lernte ich, Feldsalat zu lieben (den sie mit selbst gemachter Salatsoße und Ei zubereitete). Natürlich alles in Bioqualität. Sie vertraute auf Rohrzucker und Vollkornmehl und dementsprechend war ich es gewohnt, dunkle Spitzbuben zu Weihnachten zu essen. Bei ihr verbrachte ich auch viel Zeit im Gemüsegarten. Meine Mutter hat diese Lebensweise weitergeführt und es war für mich okay, wenn ich Hirsetaler aß, Buchweizen-Omelette oder andere Dinge, die viele meiner Freundinnen gar nicht kannten.

Zur vegetarisch-veganen Lebensweise kam ich nach und nach. Heute sind es insbesondere gesundheitliche Gründe, warum ich mich und meine Familie gesund ernähren möchte; aber auch die Nachhaltigkeit und das Tierwohl spielen eine große Rolle. Meiner Ansicht nach ist die pflanzenbasierte Ernährung die Ernährung der Zukunft.

Ich hoffe, du kannst aus diesem Buch einiges mitnehmen, um die Ernährung deiner Familie gesünder zu gestalten, ob du nun schon vegan oder vegetarisch lebst oder (noch) nicht. Ich gebe dir hilfreiche Inputs an die Hand, damit deine Kinder besser Gemüse essen. Du bekommst auch viele hilfreiche Tipps, wie du den hektischen Familienalltag ausgewogen und frisch gestalten kannst, ohne auf Fertigprodukte zurückgreifen oder jeden Tag dasselbe kochen zu müssen. Und du lernst in diesem Buch, wie man

mit weniger Zucker den Alltag meistert. Ein weiteres Kapitel steht ganz im Zeichen der Nachhaltigkeit.

Wenn ich meine Kinder frage, welches Gemüse sie sich zum Abendessen wünschen, dann wollen sie meistens Brokkoli. Weil bei uns Gemüse immer auf dem Teller dabei ist, haben sie gelernt, es zu mögen. Und genau dies möchte ich mit meinen Rezepten und meinen Tipps weitergeben: wie man ohne viel Aufwand und lange in der Küche zu stehen einfache Gemüseserezepte und gesunde Snacks zubereiten kann, die auch Kinder mögen.

Meine Rezepte sollen dich inspirieren und dir neue Horizonte eröffnen. Ich wünsche dir viel Spaß beim Ausprobieren und Testen!

Herzlichst

*Moana*

aka „Miss Broccoli“







# Mein 1x1 der gesunden Kinderernährung

Wenn du dieses Buch in den Händen hältst, dann ist dir die gesunde Ernährung sicher wichtig. Vielleicht möchtest du deine Familie gesünder und mit mehr Gemüse ernähren, vielleicht mehr Sicherheit bekommen, ob du alles richtig machst. Vielleicht kommt bei euch Fleisch auf den Teller und du möchtest dich einfach inspirieren lassen, mehr vegetarisch oder vegan zu kochen. Alles, was du dazu wissen musst, erfährst du in diesem Kapitel.

Ungesunde Muster schleichen sich leicht ein, ohne dass wir es merken.

## So sieht eine ausgewogene Ernährung aus

In vielen Familien wird die gesunde Ernährung spätestens mit dem Beikoststart zum Thema. Ab diesem Zeitpunkt machen sich die Eltern Gedanken, wie sie ihre Kinder ernähren wollen. Manche Vorsätze gehen allerdings mit den Monaten oder Jahren (oder durch das Verhalten des Kindes) verloren. Ungesunde Muster schleichen sich ein, und plötzlich realisiert man, dass doch nicht alles so gesund ist, wie man es sich wünscht. Die Kinder essen z. B. zu viel Süßes oder zu wenig Gemüse. Oder du merkst, dass du eigentlich nie Zeit hast, gesund zu kochen.

Eines möchte ich dir gern am Anfang mitgeben: Es ist nie zu spät, sich gesünder zu ernähren! Man kann jederzeit beginnen, die Ernährung gesünder zu gestalten, mit weniger Zucker und nährstoffreicheren Snacks. Auch wenn du dich einige Jahre eher ungesund ernährt hast, lohnt es sich immer. Du gibst den Kindern – egal wie alt sie sind – etwas für die Zukunft mit: Gesundheit und ein Verständnis für eine ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung.

### Die ersten 1000 Tage

Ernährung ist nicht nur Nahrungsaufnahme, sondern soll die Sinne ansprechen. Essen soll Spaß machen und natürlich auch Kraft und Energie liefern – gerade für Kinder im Wachstum. Wenn du vielseitig und farbig kochst, tust du nicht nur der Gesundheit deines Kindes einen Gefallen, sondern auch deinem Kind selbst, damit es weniger wählerisch wird und auch später gesund isst.

Gerade in den ersten 1000 Tagen prägt sich die Ernährung bei einem Kind. Studien zeigen, dass Kinder, die sehr vielseitig essen und viel verschiedene Gemüse kennenlernen, später bessere Esser sind. Gesund von Anfang an ist so wichtig!

Eine vollwertige Ernährung enthält ab dem Beikoststart viele Ballaststoffe, Vitamine und Mikronährstoffe, komplexe Kohlenhydrate, verschiedene pflanzliche Proteinquellen und gesunde, hochwertige Fette und Öle. Zu einer gesunden Kinderernährung gehört auch genug Flüssigkeit, am besten stilles Wasser und ungezuckerter Kräuter- oder Früchtetee (mehr dazu auf Seite 89).

Nicht empfohlen für kleine Kinder sind:

- Weißmehl
- isolierter Zucker und gekaufte Süßigkeiten
- minderwertige Fette oder zu viel Fett im Allgemeinen

Zu einer gesunden Kinderernährung gehört auch genug Flüssigkeit, am besten stilles Wasser.

- stark verarbeitete Zutaten und Lebensmittel, Fertigprodukte
- Bei Kindern unter 12 Monaten sollte man bei tierischen Produkten sowie Salz sparsam sein (Quark, zähes Fleisch, Käse).

### Die gesundheitlichen Vorteile

Eine gesunde und vollwertige Ernährung deckt alle Nährstoffe ab, die der Körper zum Leben braucht. Die Nährstoffe sollte man, wenn möglich, über die Ernährung erhalten.

Die ausgewogene Ernährung für Kinder unterscheidet sich nicht von derjenigen für Erwachsene, nur der Bedarf an Mikronährstoffen und natürlich der Bedarf an Kalorien ist unterschiedlich. Kinder profitieren genauso wie Erwachsene von einer vielseitigen und farbigen Ernährung.

### Eine vollwertige und ausgewogene Ernährung ...

- ist frisch und farbig – von allen Farben kommt regelmäßig etwas auf dem Teller,
- ist vielseitig und besteht aus viel Obst und Gemüse,
- verzichtet auf Fertigprodukte und verwendet möglichst wenig Industriezucker,
- besteht aus ungezuckerten Getränken wie Wasser oder ungesüßtem Tee,
- ist vorzugsweise regional und saisonal.

Für mich ist eine vegetarische oder vegane Lebensweise der gesündeste Weg. Ich möchte an dieser Stelle aber betonen, dass jede Familie selbst wählen sollte, ob und wie stark pflanzenbasiert sie leben möchte. Wer tierische Produkte wie Fleisch und Milchprodukte sowie Eier in seine Ernährung integriert hat, sollte auf eine gute Qualität und die Herkunft achten. Biete deinem Kleinkind möglichst keine verarbeiteten Lebensmittel wie Wurst, Aufschnitt, Fruchtojoghurt mit Zucker, Fruchtzwerge usw. an. Auch wenn ihr Fleisch, Käse oder Kuhmilch zu euch nehmt, kannst du dich durch dieses Buch inspirieren lassen.

Eine pflanzenbasierte Ernährung dient unserer Gesundheit. Unsere Gesellschaft hat sich in den letzten Jahrzehnten verändert, auch die Ernährung hat sich gewandelt. Das 20. Jahrhundert ist wohl prägend für Industrieerzeugnisse und Fertigprodukte, und viele Menschen haben verlernt, frisch zu kochen. Heute ist es normal, sich von Fertigprodukten und hoch verarbeiteten Produkten zu ernähren. Die Industrie und die Werbung nutzen natürlich auch aus, dass Kinder lustige Kinderprodukte konsumieren wollen.

Dass Kinderprodukte zu viel Zucker und Zusatzstoffe enthalten, die der Körper nicht braucht, ist vielen nicht bewusst.

Dass darin aber zu viel Zucker und Zusatzstoffe sind, die der Körper nicht braucht, ist vielen nicht bewusst.

An jeder Ecke und in jedem Supermarkt gibt es die Möglichkeit, sich „ungesund“ zu ernähren. Die Werbung suggeriert zudem, dass diese Produkte gesund seien. Deshalb kauft man oft einfach Fertigpizza, Limonade und den gezuckerten Joghurt. Es soll schließlich schnell gehen, und frisch zu kochen bedeutet Aufwand.

Fazit: Unsere Gesellschaft ernährt sich nicht mehr gesund, wir kochen oft nicht mehr frisch, wir greifen auf Fertigprodukte und hoch verarbeitete Produkte zurück, wir essen zu viel Zucker, zu viele ungesunde Fette und zu wenig frisches Obst und Gemüse. Die Folgen sind bereits jetzt sichtbar: Die Menschen leiden unter Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, Darmproblemen, Magen-Darm-Erkrankungen. Bei Kindern treten vermehrt Übergewicht, ADHS, Konzentrations- oder auch Verdauungsstörungen auf. Diese Zivilisationskrankheiten sind bei Menschen, die sich pflanzenbasiert ernähren, tatsächlich weniger zu finden.

Eine ausgewogene Ernährung besteht aus verschiedenen Nahrungsgruppen, und Gemüse und Obst gehören als eine wichtige Gruppe dazu. Aus folgenden Gründen ist es wichtig, Gemüse zu essen:

#### **Gemüse enthält ...**

- viele Ballaststoffe,
- Enzyme und sekundäre Pflanzenstoffe,
- sehr viele Vitamine und andere Mikronährstoffe,
- auch Eiweiß und Kohlenhydrate,
- aber relativ wenig Energie und Fett.

Vegetarisch und vegan ernährte Kinder nehmen mehr Ballaststoffe über Obst und Gemüse zu sich als mischköstlich ernährte Kinder.

Die WHO empfiehlt Erwachsenen, etwa 400 g Gemüse täglich zu essen. Eine andere Mengenangabe bietet das Konzept „5 am Tag“ und meint damit zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse pro Tag (als eine Portion gilt eine Hand, z. B. eine Kinderhand für dein Kind).

Da unsere Ernährung meist zu wenig Ballaststoffe, aber oft zu viel Energie enthält, also Fette, ungesunde Kohlenhydrate oder Zucker, kann es deinem Kind bei zu wenig Gemüse an wichtigen Mineralstoffen und Vitaminen fehlen. Diese benötigt der Körper aber für alle seine Stoffwechselprozesse und gerade ein Kind im Wachstum ist darauf angewiesen, ausreichend versorgt zu werden.

Wenn ein Kind wenig bis kein Gemüse isst oder sich sehr einseitig ernährt, kann über die Jahre ein Mangel entstehen oder es leidet an Verstopfung. Isst dein Kind aber viel Obst und auch sonst relativ ausgewogen, dann kannst du entspannt sein, wenn es mal einige Wochen fast kein Gemüse isst. Auch Obst oder Vollkornprodukte enthalten sowohl Ballaststoffe als auch wichtige Nährstoffe.



**Gesund und vielseitig von Anfang an** Ich kann es nicht genug betonen: Es lohnt sich, die Kinder von Anfang an (dann, wenn sie noch wenig wählerisch sind) an eine Vielfalt und an viel Gemüse zu gewöhnen. Auch Kinder, die schon in der Beikost sehr vielseitig gegessen haben, können wählerisch werden, aber meist ist die Phase dann weniger ausgeprägt.

### So gelingt der Einstieg

Wenn du dich und deine Kinder gesund und ausgewogen ernähren möchtest, kommst du also nicht um Gemüse und Obst herum, egal ob ihr euch vegetarisch, vegan oder mischköstlich ernährt. In Gemüse und Obst stecken sehr viele wichtige Nährstoffe, Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Wenn dir die Nährstoffversorgung wichtig ist, solltest du auf die „5 am Tag“ achten, das heißt, drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst.

Wenn die Eltern Gemüse nicht mögen, warum sollten es dann die Kinder tun? Vorbild zu sein, ist ein wichtiger Punkt: Wenn du möchtest, dass deine Kinder Gemüse lieben, achte darauf, dass das Essen von Gemüse und Obst nicht mit etwas Negativem, sondern mit Spaß verbunden ist. Hast du aus deiner Kindheit schlechte Erinnerungen an das Gemüse- oder Obstessen? Dann versuche, dich ans süßliche Gemüse heranzutasten. Auch Erwachsene können überdurchschnittlich gute Geschmacksknospen haben (man nennt sie „Supertaster“), siehe Seite 51.

Wenn du Gemüse magst, umso besser! Dann achte auf noch mehr Farben auf dem Teller, probiere neue Rezepte mit Gemüse, das du noch nicht so gut kennst, und kreierte z. B. leckere Desserts mit Obst. Iss das Obst und Gemüse mit den Kindern und zeig ihnen, wie du es magst.

Es ist wichtig, dass bei dieser Ernährungsänderung deine Familie einbezogen ist und der Partner oder die Partnerin mitmachen. Sollte dein Partner unsicher sein, überlegt euch einen Mittelweg. Es gibt Modelle, bei denen ein Elternteil auswärts noch Fleisch isst, zu Hause aber nur vegetarisch. Wichtig ist, dass ihr darüber spricht und einen Weg findet, der für alle passt.

Wenn dir die Nährstoffversorgung wichtig ist, gilt: drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst am Tag. 1 Portion = 1 Kinderhand

Mehr Gemüse auf dem Teller ist immer gut! Ihr als Eltern habt hier auch eine Vorbildfunktion.

Ernährst du dich schon seit Jahren vegetarisch, gibt dir dieses Buch noch einmal eine neue Sicht auf die wichtigen Nährstoffe. Aus meiner Erfahrung wissen vegan lebende Eltern sehr gut, auf welche Nährstoffe sie achten sollten, vegetarische Eltern hingegen informieren sich eher weniger und lassen oft einfach das Fleisch weg. Dabei gibt es sowohl bei der veganen wie auch der vegetarischen Ernährung einige Mikronährstoffe, die kritisch sein können.

Wenn du nicht weißt, wo du pflanzliche Proteine, gute pflanzliche Eisenquellen und Fleischalternativen findest, dann erhältst du von mir viele Informationen, aber auch einfache, schnelle Rezepte zum Ausprobieren. Lerne neue Produkte kennen, kaufe dir Kichererbsen, Falafel, Tofu oder Fleischersatz aus Erbsenprotein und probiere aus, was euch schmeckt.



**Hauptsache bewusst leben und genießen** Es ist absolut okay, ab und zu Fleisch, Eier oder Milchprodukte zu kaufen. Wähle sie aber mit Sorgfalt aus und achte auf Herkunft und Produktionsart..

Kaufe z. B. Eier aus Bio- oder zumindest Freilandhaltung. Rohmilchkäse ist unverarbeiteter als hoch verarbeiteter Scheibenkäse, und Fleisch sollte wenn möglich aus biologischer Tierhaltung stammen und unverarbeitet sein (also keine Wurst). Wenn du Kuhmilch kaufst, dann achte auf Bioqualität und meide UHT-Milch, denn sie enthält am wenigsten Nährstoffe.

## Nährstoffe in Balance

Der Mensch, insbesondere ein Kind, braucht Mikro- und Makronährstoffe für alle Stoffwechselprozesse.

Man unterteilt Lebensmittel in Makro- und in Mikronährstoffe. Der Mensch braucht diese Nährstoffe für all seine Stoffwechselprozesse, und insbesondere Kinder im Wachstum sollten gut damit versorgt werden, egal ob bei vegetarischer oder mischköstlicher Ernährung.

### Das sind die drei Makronährstoffe:

- Kohlenhydrate liefern Energie, aber auch Ballaststoffe (sofern es komplexe Kohlenhydrate sind). Sie sind wichtig für viele Stoffwechsellvorgänge, besonders für Muskeln und Gehirn.
- Fette sind wichtig für den Aufbau der Zellen, sie schützen Organe durch Fettpolster, dienen der Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, D, K, E und können auch Energie liefern: Sie haben mehr als doppelt so viele Kalorien wie Kohlenhydrate und Eiweiße.
- Eiweiße sind ebenfalls Baustein für alle unsere Zellen, aber auch für Hormone, und sind an vielen Stoffwechselprozessen beteiligt.

# Gesünder essen leicht gemacht

In diesem Kapitel möchte ich das Thema Stress im Alltag und am Esstisch beleuchten und dir einige Tipps geben, wie du ihn minimierst. So helfen beispielsweise klare Regeln als Leitlinien und ein Menüplan, um Struktur in den Tagesablauf zu bringen. Das Ziel ist, dass ihr als Eltern weniger Stress bei der Zubereitung des Essens und beim Essen selbst habt und dass ihr euch gesund ernährt. Zudem bekommst du in diesem Kapitel hilfreiche Tipps, damit dein Kind wieder mehr Gemüse probiert und offener für Neues wird. Und ich zeige dir, wie du auf die optimale Nährstoffversorgung achten und endlich in ein gesünderes Leben starten kannst.



Der Griff zu Fertigprodukten ist naheliegend, wenn man überfordert ist und die Zeit fehlt.

Nimm die Kinder mit zum Einkaufen, spaziere mit ihnen über den Wochenmarkt und beziehe sie in die Menüplanung ein.

## Wege aus den stressigen Mahlzeiten

Viele Eltern, die ich berate, beschäftigen sich spätestens ab dem Zeitpunkt der Geburt ihres ersten Kindes mit dem Thema gesunde Ernährung. Sie wollen ihr Kind gesund bzw. gesünder als sich selbst ernähren, doch mit der Umsetzung klappt es oft nicht. Zu schnell spielen alte Muster aus der eigenen Kindheit oder aus der Zeit vor den Kindern mit rein. Oft gab es zu viele Süßigkeiten und Fertigprodukte oder Essen vom Take-away. Manchmal fehlt es auch an Wissen, und einige sind ganz einfach überfordert im ganzen Chaos. Der Griff zu Fertigprodukten ist dann naheliegend.

Ein weiterer Grund ist unser Alltagsstress: Vielleicht arbeiten beide Elternteile, und dann muss es auch in der Küche schnell gehen. Hinzu kommen noch Hobbys der Kinder, wählerische Geschmäcker und ein straffer Zeitplan.

Aber: Es ist nie zu spät, mit einer gesunden Ernährung zu starten, wenn du es für deine Kinder besser machen möchtest als bei dir selbst. Natürlich ist es nicht einfach, ein Kind, das bereits seit einem Jahr oder länger regelmäßig einen Kinderschokoriegel bekommt, davon wegzubekommen. Natürlich stößt du auf Widerstand, wenn du deinem Kind ab sofort den süßen Fruchtriegel oder Quetschie durch frisches Obst ersetzt. Aber es ist nicht unmöglich, und aus meiner Erfahrung als Ernährungscoach weiß ich, dass die Kinder manchmal offener sind, als man meint. Der Gedanke, dass du in die gesunde Zukunft deiner Kinder investierst, sollte dir großer Anreiz zu gesunder Ernährung sein.

Hast du Angst, die Essgewohnheiten zu verändern? Wenn Kinder nicht mitmachen, kann man – je nach Alter – mit ihnen sprechen und es ihnen erklären. Noch besser ist aber, die Kinder sofort mit zum Einkaufen zu nehmen, mit ihnen über den Wochenmarkt zu spazieren, sie in die Menüplanung miteinzubeziehen und mit ihnen gesunde Süßigkeiten herzustellen. So kannst du nach und nach auf gesund umstellen.

Dasselbe gilt für die gesunden Mahlzeiten. Auch hier kann man die Kinder daran gewöhnen, dass ab jetzt bei jeder Mahlzeit Gemüse dabei ist.

Ein kleines Beispiel, um dich zu überzeugen: Vor kurzem war ich bei unserer Bäckerei im Dorf. Sie hatte diese Cornetto-Brötchen neu im Sortiment, und sofort war da ein Gefühl von früher. Ich dachte „Oooh, die hatte ich seit Jahren nicht mehr, die muss ich essen!“ Und habe mir eines gekauft und es genossen.

Tatsächlich kaufte mein Vater diese Brötchen früher oft und sie erinnerten mich an meine Kindheit. Das zeigt, wie eine Prägung bis ins Erwachse-

nenalter funktioniert. Genau deshalb macht es Sinn, die Kinder mit gesunden Lebensmitteln vertraut zu machen, auch wenn sie vielleicht im Teenageralter Cola trinken werden und Süßigkeiten kaufen: Es bleibt hängen und sie werden die gesunde Ernährung in sich haben.



**Geh es langsam an** Mein Tipp für die Ernährungsumstellung: Gerade wenn ihr eher ungesund gegessen habt und du nun das Projekt „gesünder Essen“ angehen möchtest, gehe es etwas langsamer an. Aus der Praxis weiß ich, dass man manchmal zu viel möchte und dann daran scheitert. Das Ziel sollte daher sein, nach und nach in kleinen Schritten vorwärtszugehen und die Ernährung nach und nach umzustellen. Wenn du deiner Familie nächste Woche auf einen Schlag einen Wochenplan mit nur neuen gesunden Rezepten und keinen Süßigkeiten mehr präsentierst, wird deine Familie wohl streiken. Dann wirst du aus Frust dein Projekt ziemlich schnell beenden.



## Weniger Stress am Esstisch

Manchmal liegt der Essfrust am Stress bei Tisch: mäkelige Kinder, Streit am Esstisch durch Diskussionen, alle sprechen durcheinander. Eine unharmonische Ess-Situation stört, wenn man etwas ändern möchte.

Kennst du diese Gedanken: „Warum soll ich mehr Gemüse kochen, wenn das Kind es ja doch nicht isst?“, „Warum hat immer einer etwas auszusetzen?“ „Warum können wir nicht einmal ein ruhiges, harmonisches Essen am Tisch verbringen?“

### Diese Faktoren führen zu Stress am Esstisch:

- fehlende Organisation: keine Zeit zu kochen, dadurch Stress, hungrige und ungeduldige Kinder usw.
- fehlende Menüplanung
- keine fixen Essenszeiten
- Die Kinder wollen nicht essen (weil zu müde, zu viel zwischendurch gegessen usw.), es gibt viele Diskussionen darum, wer was isst.
- Die Kinder werden gezwungen zu probieren, dadurch gibt es Streit.
- Die Kinder werden mit Dessert oder Süßem gelockt, damit probiert oder gegessen wird.
- Die Geschwister streiten oft.
- Medien und Spielzeug liegen auf dem Esstisch (TV, Tablet, Handy, Bücher, Puzzles usw.) und lenken ab.
- Tischregeln fehlen, alle sprechen durcheinander oder stehen immer wieder auf, es ist ein Durcheinander.
- Die Kinder sitzen alleine am Tisch, die Eltern essen später.
- Es herrscht Resignation und Frust, weil man nur noch für das Kind kocht oder extra kochen muss, damit es isst, und selber geht man unter.

### Gemeinsames Essen stärkt die Familie

In vielen Familien gehört Stress am Esstisch zur Tagesordnung. Für mich bedeutet essen nicht nur Nahrungsaufnahme, sondern auch, das Zusammensein zu genießen, über den Tag zu sprechen, als Familie am Tisch zu sitzen. Der Familientisch ist enorm wichtig: Dort lernen die Kinder, was gesunde Ernährung ist, denn Mama und Papa essen ausgewogen und viel Gemüse. Kleine Kinder lernen so, mit Besteck zu essen, lernen Verhaltensregeln und sozialisieren sich. Es ist Quality Time, die wichtig ist.

Heutzutage sitzt man als Familie aber sehr selten zusammen an einem Ort. Das Ziel sollte also ein harmonischer Familientisch sein, an dem alle zusammen essen. Kinder sollten auch nie alleine essen müssen.

Das Ziel sollte ein harmonischer Familientisch sein, an dem alle zusammen essen. Kinder sollten nie alleine essen müssen.

Ganz wichtig ist die eigene Einstellung zum Esstisch und was euch als Eltern wichtig ist. Wenn ihr schon mit dem Handy oder der Zeitung am Esstisch sitzt, warum sollten es die Kinder nicht auch tun? Wenn ein Elternteil immer auf ein Kind einredet oder es zurechtweist, ist dies keine angenehme Situation. Wenn es immer wieder darum geht, was noch gegessen werden muss, ebenfalls nicht. Druck erzeugt oft Stress – auf allen Seiten.



**Rohkostteller als Vorspeise für hungrige Kinder** Wenn du oft hungrige Kinder hast, dann empfehle ich dir, einen Rohkostteller vorzubereiten, den du auf den Tisch stellen kannst. Vielleicht tröpfelst du noch etwas Olivenöl darüber. Viele Kinder mögen es, vor dem Essen schon etwas zu knabbern. Gleichzeitig beschäftigst du die Kinder, bis das Essen fertig ist, und manchmal essen auch wählerische Kinder so schon eine ordentliche Gemüseportion.

### Tischregeln verbessern die Situation

Tischregeln können helfen, wieder Ordnung an den Tisch zu bringen, gerade wenn das Essen schon vor dem Beginn chaotisch ist. Diese könnten z. B. so aussehen:

- Jedes Kind hat eine Aufgabe, z. B. Dinge auf den Tisch zu stellen, alle zum Essen zu rufen, beim Gemüseschneiden helfen.
- Es liegen keine Medien und kein Spielzeug auf dem Tisch.
- Es gibt kein ständiges Aufstehen und Hinsetzen.
- Wer satt ist, hört auf seinen Bauch und darf dann sein Essen beenden.
- Wer fertig ist mit dem Essen, darf vom Tisch aufstehen.
- Bis zur nächsten Mahlzeit gibt es nichts.
- Wir hören uns zu und nicht alle sprechen durcheinander.

Schaffe eine positive und ruhige Atmosphäre. Genau das brauchen Kinder, um in Ruhe essen zu können. Der Punkt „keine Medien“ ist enorm wichtig. Tablets, Handys, TV und auch Kinderbücher gehören während einer Mahlzeit nicht auf den Esstisch!

Wenn es klare Regeln gibt und die Stimmung entspannt ist, macht das Essen auch mehr Spaß. Kommuniziere deinen Kindern, was du dir unter einer angenehmen Tischsituation vorstellst, und Sorge selber für eine positive Stimmung. Wenn die Eltern locker und doch bei der Durchsetzung der definierten Tischregeln bestimmt sind, wenn auch mal Spaß sein darf, dann macht das ganze Essen mehr Freude und ihr habt sofort mehr Genuss statt Frust.

Handy, TV, Spielsachen  
– dies alles gehört  
nicht an den Esstisch.

Tischregeln schaffen Sicherheit und Ordnung für alle.

Gerade wenn mehr als ein Kind am Tisch sitzt, kann es chaotisch oder laut werden. Einerseits sind andere Kinder gut als Vorbild, z. B. wenn es ums ordentliche Essen oder Gemüseprobieren geht, andererseits können sich gerade Geschwister necken oder streiten. Das kann sich aufbauschen und zu großer Unruhe am Tisch führen.

Hier hilft es zu analysieren, was der Trigger sein könnte, und ihn zu lösen, indem man etwa die Sitzordnung ändert oder allen den gleichen Teller, das gleiche Besteck hinstellt und mit Tischregeln Sicherheit und Ordnung für alle schafft: Es wird nichts auf den Boden oder über den Tisch geworfen, man geht respektvoll miteinander um.

Zu dieser Form von Achtsamkeit gehört auch, dass man vielseitige gesunde Lebensmittel auf den Tisch bringt und dass die Mahlzeiten mit Ritualen verbunden sind – sei es, dass alle zusammen am Tisch sitzen und dann mit dem Essen beginnen oder die Kinder schon beim Kochen helfen, dass man ein Tischgebet sagt oder jeder seine kleine Aufgabe hat.

Achtsam essen heißt auch, dass es keine Ablenkung gibt, keine Medien, kein Spielzeug und man auch mal über den Geschmack des Essens sprechen kann, was einem z. B. besonders schmeckt. Lernt gut zu kauen und esst nicht zu schnell. So stellt sich eine angenehme, ruhige Stimmung von selbst ein.

### **Regelmäßigkeit der Mahlzeiten**

Von Anfang an sollte auf eine gewisse Regelmäßigkeit der Mahlzeiten und Zwischenmahlzeiten geachtet werden. Im Normalfall geht man von drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten pro Tag aus.

Kleine Kinder essen oft viel besser, wenn sie fixe Zeiten haben.

Kleine Kinder essen oft viel besser, wenn sie fixe Zeiten haben, denn sie haben meist zu den gleichen Zeiten Hunger. Es gibt ihnen auch einen Anhaltspunkt und man hat so das ewige Snacken besser im Griff. Außerdem ist es sinnvoll, einem Kleinkind alle zwei bis zweieinhalb Stunden etwas zu essen zu geben, da der Magen schneller verdaut, und wenn der Insulinspiegel plötzlich in den Keller sackt, kommen die unangenehmen Zusammenbrüche, die eigentlich oft nur auf Hunger zurückzuführen sind: Ein hungriges Kind schreit nur noch, ist nicht ansprechbar, liegt auf dem Boden oder streitet sich – du kennst das sicher. Deshalb macht es Sinn, Snackzeiten einzuplanen und geregelte Hauptmahlzeiten zu haben.

## Aufgabe: Wie wünsche ich mir die Tischsituation?

Setz dich in einer ruhigen Minute an den Tisch und schreib auf ein Blatt Papier, wie du dir die Tischsituation wünschst. Besprich es auch mit deinem Partner oder deiner Partnerin! Dann schreibst du auf ein zweites Papier, was es bräuchte, um diese Ziele zu erreichen. Wichtig sind nun die Punkte, die du bei dir oder die ihr als Eltern ändern könnt. Stelle dir z. B. folgende Fragen:

- Welche Tage sind die stressigsten und was könnten wir daran ändern?
- Warum bin ich frustriert, wenn das Kind nicht isst und ich mir so große Mühe gegeben habe?
- Muss ich extra kochen oder gibt es Rezepte, die für alle passen, damit ich nicht zu viel Zusatzaufwand habe?
- Muss ich mein Kind dazu bewegen, immer zu probieren, oder würde es die Situation entstressen, wenn es diesen Druck nicht hat? Kann ich das akzeptieren?
- Muss ich darauf antworten, wenn das Kind schon ablehnend an den Tisch kommt? Oder könnte ich einfach nur sagen: Schau mal, es steht für alle etwas auf dem Tisch, nimm einfach, was dir passt?
- Kann ich auch mal am Tisch sitzen und akzeptieren, dass mein Kind nur Nudeln isst?
- Hat das Kind vielleicht gut zu Mittag gegessen, hatte es heute schon ein bis zwei Früchte – ist es dann schlimm, wenn es zum Abendessen kein Gemüse isst?
- Was würde sich verbessern, wenn wir fixe Tischregeln einführen? Etwa: Wer satt ist, darf vom Tisch gehen, nicht vorher, oder wenn kein Spielzeug am Tisch ablenkt.

Natürlich weiß ich, dass die Theorie einfacher ist als die Praxis. Wenn die Situation am Familientisch gestresst und unharmonisch ist, macht es jedoch Sinn, einen Schritt zurückzutreten, um die Situation einmal aus der Ferne zu betrachten. So kannst du erkennen, wo man ansetzen könnte, um eine Verbesserung zu erzielen.

# Kinderleichte Rezepte, die allen schmecken

Hier findest du viele Ideen, um gesund und farbig zu kochen. Nimm dir die Rezepte, die dich ansprechen, und probiere gern Neues aus. Wenn du vor der Aufgabe stehst, erstmals einen Menüplan zu schreiben, dann lass dich jetzt von meinen Rezeptideen inspirieren und kombiniere sie mit deinen bewährten Gerichten.

Die folgenden Rezepte sind perfekt für den hektischen Familienalltag, wenn es schnell gehen muss: Viele sind in 30 Minuten gekocht, du kannst auch die Kinder miteinbeziehen oder die Gerichte vorbereiten.

## Symbole

Mit diesen Symbolen verschaffst du dir schnell einen Überblick über die Art des jeweiligen Rezepts:



Meal-Prep-geeignet



für die Brotdose



für Gemüsemuffel



zum Einfrieren geeignet



Fingerfood (Baby-led-weaning-geeignet)



Blitzrezept



vegan



No waste (Reste-Rezept)

# GRUNDREZEPTE FÜR JEDEN TAG

## Pancakes



**Zubereitungszeit: 15 Minuten**

### Zutaten für 10–15 Pancakes

150 g Mehl (z. B. Dinkel- und Vollkornmehl gemischt)

1 TL Backpulver

½ TL Maisstärke

1 Msp. Vanillemark (optional)

1 reife Banane

1 Ei

150 ml Milch deiner Wahl

1 TL Apfelessig

Öl zum Braten

### Zubereitung

- 1 Mehl, Backpulver, Maisstärke und Vanillemark in eine Schüssel geben.
- 2 Die Banane zerdrücken, das Ei, Milch und Apfelessig dazugeben und alles gut pürieren, bis ein cremiger Teig entsteht. Falls er zu wenig flüssig ist, noch etwas Milch dazugeben, falls zu flüssig, 1–2 EL Mehl.
- 3 In etwas Öl beidseitig goldbraun backen.

### Tipps, Varianten & Toppings

- Für die vegane Variante Ei-Ersatzpulver für 1 Ei nehmen sowie Hafermilch.
- Für einen Gemüse-Pancake 50 g Süßkartoffeln, Kürbis oder Karotte (Püree oder gerieben) zum Teig hinzufügen, 1–2 EL Mehl dazugeben.
- Für einen Spinat-Pancake 50 g TK-Spinat und 1–2 EL Mehl dazugeben.
- Das Rezept funktioniert auch ohne Banane, dann 30–40 ml mehr Flüssigkeit dazugeben.
- Mögliche Toppings: Frischkäse, Hummus, Käse, Obstmus, Blaubeersosse, frische Erdbeeren oder TK-Beeren, Banane, Aprikosenkompott, Rahmspinat, Tomatensoße usw.





Pancakes lieben wir süß oder mit Gemüse – auch da schmecken sie dank der Banane noch süßlich. Mal mit Spinat oder Süßkartoffeln, mal mit Äpfeln, dazu immer Rohkost oder ein gekochtes Gemüse und viele verschiedene Zutaten auf die Pancakes – jedes Kind kann wählen, was auf seine Pancakes kommt. Ein perfektes Kinderessen – und alle dürfen mit den Händen essen.

# Gemüsesuppe



**Zubereitungszeit: 15–20 Minuten**

## Zutaten für 4 Personen

500 g Gemüse (z. B. Karotte, Lauch, Blumenkohl)

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

100 g Kartoffeln, mehligkochend

500 ml Gemüsebrühe

50 ml Sahne oder Sojasahne

Kräuter, frisch (optional)

## Zubereitung

- 1 Gemüse klein schneiden, alles außer Sahne und Kräuter zusammen in einem Topf mit der Brühe aufkochen und 10–15 Minuten köcheln lassen.
- 2 Gut pürieren, abschmecken und Sahne sowie ggf. Kräuter dazugeben.

## Tipps & Varianten

- Je kleiner das Gemüse, desto schneller ist es gar.
- Die Suppe wird zu einer Kürbissuppe, wenn man als Zutaten Kürbis, Karotten und Kartoffeln nimmt.
- Für eine vegane Variante statt Sahne Sojasahne verwenden und mit etwas Hefeflocken verfeinern.
- Für eine Spinatsuppe Spinat, Kartoffeln, Erbsen und Lauch hinzugeben.
- Bei einer Brokkolisuppe lässt sich der Brokkoli gut mit Kartoffeln und Karotten kombinieren. Unbedingt den Stängel mitverarbeiten.
- Zu dem Grundrezept passen 50 g roten Linsen oder Mungbohnen.
- Auch die Kombination mit Paprika und Tomate sowie Kartoffeln ergibt eine leckere rote Suppe.



Suppen essen wir von Herbst bis Frühling eigentlich immer. Ob Brokkolisuppe oder Kürbissuppe, sie ist schnell zubereitet, dazu gibt's Brot, Rohkost, Käse, Hummus oder Ei.

# Blitz-Pizza



**Zubereitungszeit: 20 Minuten**

## Zutaten für 4 Personen

8 Mini-Vollkorn-Fajita-Fladenbrote

1 Karotte

weitere Gemüse nach Belieben: Zucchini, Paprika, Brokkoli oder Cherrytomaten

2 Mozzarella (à 125 g)

1 Dose Pelati (400 g) oder Tomaten püriert oder Tomatensoße vom Vortag

Salz

Pfeffer

italienische Kräuter, getrocknet

## Zubereitung

- 1** Den Backofen auf 200 °C einstellen. Die Fladenbrote auf ein Blech mit Backpapier legen und in den Ofen schieben, damit sie etwas antrocknen (sonst wird der dünne Boden zu weich).
- 2** In der Zwischenzeit die Karotte und das übrige Gemüse fein reiben oder klein schneiden. Wenn du das Gemüse verstecken möchtest, mit dem Pürierstab in die Tomatensoße pürieren.
- 3** Den Mozzarella klein schneiden.
- 4** Die Fladenbrote aus dem Ofen nehmen. Zuerst mit der Tomatensoße, dann mit dem Gemüse und zuletzt mit dem Käse belegen. Nach Belieben mit etwas Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern würzen.
- 5** Zurück in den Ofen für ca. 10 Minuten, bis der Käse verläuft.



Mein absolut schnellstes Pizzarezept, wenn ich keine Zeit habe! Die Kinder lieben es immer und helfen auch gern dabei, die Pizza zu belegen.

# REZEPTREGISTER

## Grundrezepte für jeden Tag

Pancakes 96  
Waffeln 98  
Pizzateig 100  
Tomatensoße 102  
Gemüsesuppe 104  
Veganer Parmesan 106

## Frühstücksideen für Klein und Groß

Porridge mit Zwetschgenkompott 108  
Baked Oats mit Karotten 110  
Birchermüsli 112  
Overnight Oats 114  
Beeren-Hafer-Smoothie 116  
Süßkartoffel-Minipancakes mit Obst 118

## Schnelle Hauptmahlzeiten mit viel Gemüse

### Blumenkohl

Hirsotto mit Blumenkohl und Erbsen 120  
Blumenkohl-Wings 122  
Couscous mit Gemüse 124

### Brokkoli

Brokkolipesto; 126  
Kichererbsen-Brokkoli-Bällchen; 128

### Bohnen und Erbsen

Empanadas 130  
Erbsen-Kartoffel-Taler 132  
Schnelle Spaghetti mit Erbsen und Zitrone 134

### Hülsenfrüchte

Vegane Meatballs 136  
Linsen-Reis-Pancakes (Dosa) 138  
Karottenhummus mit weißen Bohnen 140  
Erbsen-Minze-Hummus 142

### Spinat

Grüne Spinat-Dino-Waffeln 144  
Spinat-Omelette mit Apfel 146  
Grüne-Monster-Pancakes 148

### Grünkohl

Grünkohl-Bananen-Blinis 150  
Grünkohlsmoothie 152  
Kale-Chips 154

### Tomate

Tomaten-Kokos-Risotto 156  
Blitz-Pizza 158  
Pfannepizza mit Brokkoli 160

### Karotte

One-Pot-Lasagne 162  
Karottenpommes 164  
Reis-Karotten-Kroketten 166  
Karotten-Walnuss-Pesto 168

### Kürbis

Kürbisspätzle 170  
Kürbis-Linsen-Suppe 172

### Kohlrabi

Kohlrabischnitzel 174  
Polenta mit farbigem Gemüse und Tofu 176

### Paprika

Pizza-Quesadillas mit Paprika 178  
Linsenbolognese 180  
Gelbe Paprikasoße mit Nudeln 182

### Rote Bete

- Flammkuchen mit Rote Bete und Gemüse 184
- Rote-Bete-Pesto 186
- Kartoffel-Rote Bete-Puffer 188

### Zucchini

- Nudeln mit Zucchiniisoße 190
- Zucchini-Fritters 192
- Pakora mit Raita 194

### Kartoffeln

- One Pot Älpler Makronen 196
- Alles-kommt-rein-Gemüsesuppe 198
- Kartoffelpüree mit weißen Bohnen und Sahnegemüse 200
- Pommes aus dem Ofen 202

### Süßkartoffeln

- Süßkartoffelsuppe mit Limette und Erdnuss 204
- Süßkartoffel-Gnocchi 206
- Süßkartoffel-Pancakes 208

### Gesunde Snacks und Süßigkeiten

- Fruchtspieße 210
- Apfel-Zimt-Müsliriegel 212
- Erdbeeren-Fruchtriegel 214
- Schneller Smoothie für jeden Tag 216
- Wassermelonenzpizza 218
- Zucchini-Schoko-Muffins 220
- Erdbeereis am Stiel 222
- Kirschen-Nicecream 224
- Schoko-Energyballs 226

# Gemeinsame Erlebnisse = starke Familie



- Rituale vermindern Konflikte im Familienalltag und stärken die Eltern-Kind-Bindung
- Die besten Rituale für typische Stress-Situationen – vom Aufstehen über Zähneputzen bis hin zu Hausaufgaben und Medienzeit festlegen
- Die Autorinnen untersuchen seit vielen Jahren die Schlüssel für ein gutes Familienleben und haben viel Beratungserfahrung

Dr. Olivia Wartha, Dr. Susanne Kobel

## **Starke Rituale – starke Familie**

184 Seiten, Softcover

14,5 x 21,5 cm

ISBN 978-3-8426-1708-7

€ 20,00 (D) / € 20,60 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

**humboldt**  
...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2023 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH



**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

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

**ISBN 978-3-8426-1705-6 (Print)**

**ISBN 978-3-8426-1706-3 (PDF)**

**ISBN 978-3-8426-1707-0 (EPUB)**

**Abbildungen:**

*Titelmotiv:* shutterstock.com - FamVeld

*Rezeptfotos:* Moana Werschler

*Fotos S. 2, 7, 37, 59, 71, 88:* Beryll Decurtins, [www.bee-fotografie.ch/](http://www.bee-fotografie.ch/)

*stock.adobe.com:* mountainbrothers: 23

*Illustrationen/Icons:* Stock.adobe.com: Satoshi Kikyo, Victoruler, fotomowo, j-mel, graphixmania, Graficriver, Sylfida, Bohdan, infadel, mallinka1, Hein Nouwens, HN Works

Originalausgabe

© 2023 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlüterschen Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

[www.schluetersche.de](http://www.schluetersche.de)

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch häufig die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Linda Strehl, wort & tat, München

Covergestaltung: ZERO, München

Layout und Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Schleunungdruck GmbH, Marktheidenfeld

## Lust auf mehr Gemüse?

So macht Essen in der Familie Spaß: In ihrem Ratgeber zeigt Ernährungscoach und Familienbloggerin Moana Werschler, wie die ganze Familie trotz Alltagsstress nachhaltig und gesund isst. Wie sieht eine ausgewogene Kinderernährung aus? Was können Eltern gegen Stress am Esstisch tun? Wie können sie damit umgehen, wenn ihr Kind ein Gemüsemuffel ist? Und welche gesunden Süßigkeiten gibt es eigentlich? Neben Ratschlägen zum Einkaufen und zur Menüplanung gibt die Autorin Tipps, wie Eltern Stress vermeiden und wie sie ihre Kinder für mehr Gemüse begeistern können. Außerdem im Buch: die 66 besten und leckersten Rezepte von ihrem Blog »missbroccoli.com«.



## So können Eltern selbst Picky Eater und schwierige Esser für gesundes Essen begeistern und den Alltag mit schnellen, gesunden Rezepten meistern



**MOANA WERSCHLER** ist ganzheitlicher Ernährungscoach für Familien. Ihr Spezialgebiet sind Kinder, die wenig oder kein Gemüse essen. Sie liebt es, draußen zu sein und die Welt zu entdecken. Ihre größte Leidenschaft ist jedoch gutes, gesundes Essen mit viel Gemüse. Unter »missbroccoli.com« bloggt sie regelmäßig über gesunde und nachhaltige Ernährung für Kinder und die ganze Familie. Über »healthyhappyfamily.ch« bietet sie ihr Coaching an. Sie ist Mutter von zwei Jungs und lebt bei Aarau in der Schweiz.

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

ISBN 978-3-8426-1705-6



9 783842 617056 24,00 EUR (D)