

Aktuell

- Nachrichten
- Sport
- Regionen
Graz
- Video
- Leser-Reporter

Magazin

- Leute & Style
- Auto & Motor
- Immo & Wohnen
- Job & Karriere
- Multimedia
- Reise

Freizeit

- Aktiv & Wellness
- Events & Tickets
- Kino
- Lokale & Rezepte
- TV-Programm
- Wetter

Unterhaltung

- Horoskop
- Flirtzone
- Partnersuche
- Spielen & Gewinnen
- Meine Kleine
- Weblogs

Vorteilsclub

- Vorteile
- E-Paper & Archiv
- Abo-Service

Service

- Aboangebote
- Kiosk
- Ombudsmann
- Schlanker Leben

Anzeigen

- Auto (12015)
- Immobilien (16642)
- Jobs (4614)
- Marktplatz (44167)
- Parten
- Privatmarkt
- Tarif & Mediadaten

Dienste

- Mobile Ausgabe
- Newsletter
- RSS Feed
- SMS-Services

Startseite > **Freizeit & Wellness**

13.03.2007 11:15

Schmeckt nicht, gib't's nicht!

Wer Gemüse lustig tauft, weckt bei jungen Gourmets den Gusto auf Gesundes. Eigene Kinderlebensmittel sind dazu nicht notwendig.



So lecker kann eine gesunde Obstjause aussehen Foto: Edbürg Edlinger

Vielfalt ist etwas, das mein Bruder im zarten Alter von fünf Jahren nicht wirklich schätzte. Sein Speiseplan? Butterstrizel mit Erdbeermarmelade, fünf Mal täglich. Einzige Ausnahme: süße Polenta.

Extraportion Zucker. Kein Wunder, sagt die Diätologin Edbürg Edlinger: "Kinder lieben's nun mal süß." Das Problem dabei: Gewöhnt sich der Körper an die Extraportion Zucker, verlangt er immer mehr davon. Der Teufelskreis endet in angegriffenem Zahnschmelz, hohem Cholesterin oder Altersdiabetes bei Volksschulkindern.

Kostproben. Dabei geht es auch anders. "Die lustvolle Zubereitung ist gerade bei Kindern wichtig", sagt die Ernährungsexpertin. Ihre Strategie: die Liebe zum Detail: Wer eine Spinatsuppe etwa als Froschsoße serviert und vielleicht mit Fangfliegen (z.B. Schwarzbrot-Croutons) garniert, erhöht die Chancen, dass der Nachwuchs sie löffelt. Und zwar gerne. Wichtig: immer wieder Neues ausprobieren. "Geben Sie nicht auf", sagt Edlinger. Denn: Bis die Kleinen ein Lebensmittel akzeptieren, braucht es zirka zehn bis zwölf positive Kontakte.

Tomaten-Variation. Der Tipp der Diätologin: "Bieten Sie gerade Gemüse in unterschiedlichen Zubereitungsarten an: Tomaten etwa als Suppe, Salat, als Rosen-Garnitur oder gefüllt." Und: Kombinieren Sie Lieblingsspeisen mit unbekanntem Lebensmitteln. Zum Beispiel Brokkoli oder Zucchini im Püree (siehe Rezepte rechts).

Blindverkostung. Unbekanntes lässt sich gut in eine Blindverkostung packen: Augenbinde auf und Gemüsestückchen anbieten. Fragen Sie nach: An was erinnert dich das? Schmeckt es süß, sauer, salzig? Ist es weich oder bissfest? Spielerische Aktionen wie diese schulen den Geschmackssinn.

Kindgerecht anrichten. Wetten, ein Salat aus den gekosteten Häppchen kommt gut an? "Kinder lieben es, beim Kochen selbst Hand anzulegen", betont Edlinger.

Froschsoße

500 g Blattspinat, 1 Zwiebel, 1 Knoblauch, 2 EL Öl, 1/4 l Milch, 200 g Feta: Zwiebel und Knoblauch in Öl anschwitzen, **Spinat** dazugeben, restlichen Zutaten dazugeben. Passt zu Pasta, Fleisch oder Fisch.

Häschensuppe

2 Eier, 8 EL Mehl, 5 EL Milch, 2 EL geriebene Haselnüsse, 750 g **Karotten**, 250 g **Sellerie**, Zwiebel, 2 EL Öl, 1200 ml Gemüsebrühe, 150 g Obers: Eier, Mehl, Nüsse und Milch zu Teig rühren, würzen. Gemüse dünsten, Brühe dazu, 15 min köcheln lassen, mit Obers pürieren und Spätzle in die Suppe hobeln.

Wunsch-Puffer

750 g **Erdäpfel**, dazu 250 g **Wunschgemüse** (z.B. Karotten, Zucchini, Paprika, Lauch, etc.), 1 Zwiebel, Muskatnuss, Öl, 75 g geriebenen Käse: Erdäpfel und Gemüse waschen, schälen und zerkleinern, würzen und in einem Sieb kurz abtropfen lassen. Dann heraus braten und dazu 1 EL Masse leicht flach drücken und ca. 4 min braten. Dazu Kräutertopfen und einen bunten Salat.

Dschungel-Püree

500 g **Erdäpfel**, 500 g **Brokkoli**, 2 EL Butter, 50 ml heiße Milch, Muskat. Die gekochten Erdäpfel mit den gedünsteten Brokkoliröschen pürieren, abschmecken. Mmmh!

Häuptlings-Pizza

Fertigen **Pizzabelag** mit **buntem Gemüse** belegen, wie Cocktailtomaten, Paprikas, Zucchini oder Mais. Kinder sollten beim Belegen helfen dürfen!

Vampir- Stärkungsdrink

Je 100ml **Rote-Bete** und **Apfelsaft**, 1/2 Banane, 1 EL



Wir

Sch
Öst
Pre

Ge

Für

Das

S
R
A
W

Vor

T
"2

Bal

Tip
sch

Ap

Die
Gra
Ärz

Suche

Suchen

▶ [kleinezeitung.at als Startseite](#)

Und treiben Sie's bunt! Gurken-Monde, Paprika-Herzen oder Clown-Brote schmecken einfach doppelt so gut. Wesentlich: Die Eltern prägen die Ernährungsgewohnheiten ihrer Kinder. Rümpft Papa etwa bei Blattsalat die Nase, kann er den Sohnmann wohl kaum dazu überreden. "Achten Sie darauf, möglichst einmal pro Tag gemeinsam an einem Tisch zu essen und ein gesundes Essverhalten vorzuleben", mahnt sie.

Zuckerbomben. Was brauchen Kinder eigentlich? "Viele Proteine", sagt Edlinger und rät zu zwei bis drei Portionen Milch (1 Glas Milch, 1 Becher Joghurt und 2 Scheiben Käse) pro Tag. Um fit für die Schule zu sein, empfiehlt sie Vollkornbrot, Müsli zum Frühstück ("Flakes mit vollwertigen Flocken strecken") und ausreichend Flüssigkeit: 1100 ml für Vier- bis Zehnjährige.

Fleisch. Bei Fleisch bitte die Portionsgröße (eine Kinderhand) beachten. Kohlenhydratespeicher füllen: 3 Brotscheiben, 2-4 EL Flocken, 3 große Kartoffeln oder 1 Schöpfer Reis oder Nudeln. Und: 2-3 EL Öle oder Streichfett.

Kinderlebensmittel. Wer sich an diese wenigen Grundregeln hält, braucht keine speziellen Kinderlebensmittel. Edlinger: "In ihnen steckt oft viel zu viel Zucker."

Julia Schafferhofer

 **Drucken**

 **Versenden**

Zurück

Kochbuch Vegane Kochkunst
Gesund leben und genießen! Einfache, geniale Vollwertrezepte

In 1 Monat bis zu 16 kg
schnell abnehmen - ohne JoJo. Der neue Fettkiller. 100% Garantie.

[Goooooogle-Anzeigen](#)

Schlagobers mixen. Für die Deko: Glasrand in Saft, dann in Zucker tauchen. Schmeckt supergut!

Tiger-Banane

1 Banane, flüssige **Kuvertüre**: Banane längs halbieren, auf Kokosflocken legen und mit Schoko-Streifen verzieren.



Jede Menge Reiseprofis

Das Steirische Raiffeisen-Reisebüro kann Ihre Urlaubswünsche ab sofort noch besser erfüllen: Mit verstärktem Team und Angeboten!

WERBUNG

Mehr Freizeit & Wellness

- ▶ **Die beste Medizin ist Bewegung**
- ▶ **Neues Forschungszentrum für Chinesisc...**
- ▶ **Ministerin sagt Essstörungen den Kamp...**
- ▶ **Gekaufte Gesundheit**
- ▶ **Pollen-Frühsaison**



Fin
Re
Fac