

Ein Ratgeber aus der Beobachter-Praxis

Marianne Botta Diener

| Mit Kindern kochen, essen und geniessen

Rezepte, Tipps und Inspirationen für jeden Tag

2., aktualisierte Auflage



Beobachter

Mit Kindern kochen, essen und geniessen

Marianne Botta Diener

Mit KINDERN KOCHEN, ESSEN und GENIESSEN

REZEPTE, TIPPS UND INSPIRATIONEN FÜR JEDEN TAG

Ein Ratgeber aus der Beobachter-Praxis

Beobachter

Haben Sie Wünsche, Anregungen, Ideen oder Fragen zum vorliegenden Buch?
Möchten Sie uns von Ihren Erfahrungen berichten? Die Autorin freut sich über
Ihre Mail an folgende Adresse: kinderkochen@beobachter.ch.

Beobachter-Buchverlag
2., aktualisierte Auflage 2010
© 2009 Axel Springer Schweiz AG
Alle Rechte vorbehalten
www.beobachter.ch

Herausgeber:
Der Schweizerische Beobachter, Zürich

Lektorat: Christine Klingler Lüthi
Layout: Monika Baumgartner Hughes
Cover: Krisztina Faller (Grafik), Tres Camenzind (Foto)
Fotos: Niklaus Spörri
ausser Seite 38: ©Creative Studio/Fotolia.com,
Seite 76: ©Tjall/Fotolia.com,
Seite 110: ©mp focus/painhart/Fotolia.com,
Seite 131: ©Normal/Plainpicture,
Seite 141: ©Ralf Beier/Fotolia.com
Bildredaktion: Mena Ferrari

ISBN 978 3 85569 449 5
eISBN 978 3 85569 684 0

Dieses Buch wurde auf chlor- und säurefreiem Papier gedruckt.

DIE AUTORIN

Marianne Botta Diener (*1968), dipl. Lebensmittelingenieurin ETH und dipl. Fachlehrerin ETH, ist Autorin der Beobachter-Werke «Kinderernährung – gesund und praktisch. So macht Essen mit Kindern Freude», «Essen. Geniessen. Fit sein. Das erste Wohlfühl-Ernährungsbuch für Frauen in der Schweiz» und «Festlich kochen mit Kindern. Genussrezepte für Herbst und Winter». Marianne Botta Diener arbeitet als Fachjournalistin und hält Kurse und Vorträge zum Thema Ernährung. Sie ist Mutter von acht Kindern.

DANK

Ich danke ganz herzlich:

- meinen Kindern und meinem Schatz, ohne die das Buch nie entstanden wäre und die mir immer wieder bei der Suche nach neuen Rezepten und beim Testessen geholfen haben, die mich motivierten, lobten und kritisierten;
- meinen Eltern Lotti und Willi Botta, dem angehenden Hauswirtschaftslehrer Lukas Buser und seiner Familie, meiner Schwiegermutter Anny Diener-Jäger, meiner Grossmutter Cécile Trummer, meinem Gotti Hedi Heierle, dem Spitzenkoch Frank Widmer vom Hotel Park Hyatt, Zürich, und vielen Freundinnen und Freunden für tolle Rezepte, Familiengeheimnisse und Inspirationen;
- der Lektorin Christine Klingler, die wie immer super Arbeit geleistet hat.



ÜBER DIESES BUCH

INSPIRATIONEN für jede Gelegenheit

Das Überlebens-Koch- und Backbuch
Ein Familienwerk im doppelten Sinn
Ein Wort zum Gebrauch
Kein Diätbuch

Bewährte ALLTAGSMENÜS

EFFIZIENT dank MENÜPLAN

Viele Pluspunkte
Angepasst an die Agenda
Alle Sinne ansprechen
Muster-Menüplan
Mittag- und Abendessen planen

KLEINE GÄSTE am MITTAGSTISCH

Vorspeisen

Himborange
FiWiEiTu
Rot-Weiss-Grün-Spiessli
Eisbergsalat mit Vinaigrette
Kindersalat

Hauptgerichte

Poulet-Cordon-bleu mit Ofen-Fritten
Gnocchi di ricotta e spinaci
Fleisch-Pastete
Lasagne al forno
Schweinsplätzli im Teig
Rot-grüne Brätkügelchen
Ruck-Zuck-Omeletten
Laubfrösche mit Kalbfleischfüllung
Pizza Margherita
Ofen-Fleischkäse
Kartoffelsalat
Rindfleisch-Burger
Tacos (Mexikanische Teigtaschen)

Desserts

Vanilleköpfl
Mandarinen-Tiramisù
Apfel-Blechkuchen
Biskuitroulade
Schokoladencreme

GESUND mit WENIG GELD

Kleine und grosse Hauptgerichte

Ramequin
Gottis Fleischvögel
Äplermagronen

Maluns
Zitronenspaghetti
Fotzelschnitten
Apfelwähe
Königsberger Klopse
Kartoffelstock
Kartoffel-Gnocchi mit Tomatensauce
Plain in pigna
Baked Potatoes
Kartoffelsuppe mit Wienerli

FIT mit GEMÜSE, FRÜCHTEN und FISCH

LUST auf GEMÜSE

Probieren, probieren, probieren
Nicht aufgeben!
Tips und Tricks

Beste GEMÜSEREZEPTE

Vorspeisen und Suppen

Tomatensuppe mit Basilikumhaube
Gemüsetatar
Die beste Rüebli-suppe
Rüebli-Apfel-Quark

Hauptgerichte

Tomatenschnitzel Wiener Art
Gefüllte Zucchini und Tomaten
Gefüllte Zucchini «Charlotte»
Auberginen-Türmchen
Zucchini im Hemd
Gemüse-Käseschnitte
Pita-Brot mit Grillgemüse
Weizenkeim-Gnocchi mit Spinat und Hüttenkäse
Gemüse-Frittata
Nanas Capuns
Karamellierte Cherrytomaten
Französische Gemüseomelette
Grüner Spargelgratin mit Speck

Fritto misto
Versteckis von Gemüse im Brot

Pasta und Pastasaucen

Pastaschnecken
Gemüselasagne
Teigwaren mit Broccoli
Kalte Tomatensauce
Tomatensugo
Echte Spaghetti al Pesto
Farfalle mit Champignon-Erbсен-Sauce

Gemüse im Teig

Wurst-Kröpfli
Gemüsestrudel
Grüne Quiche
Rüebli-Muffins
Französischer Apéro-Cake

Beilagen

Schmortomaten aus dem Ofen
Süss gebratene Zucchetti

Leckere SALATE

Salatsaucen

Lukas' Salatsauce
Balsamico-Sauce
Italienische Salatsauce
Zitronensauce
Französische Salatsauce
Honig-Salatsauce
Blue-Cheese-Dressing
Joghurt-Salatsauce

Salate als Vorspeise

Gurkensalat
Lauwarmer Kabissalat
Wintersalat
Ich-mag-kein-Blatt-Salat

Salate als Hauptgericht

Mediterraner Geflügelsalat
Caesar-Salat

Sommer-Spaghettisalat
Salade niçoise
Tomatensalat mit Mayo-Käsesauce
Frühlingssalat mit Omelette
Rüebli- und Mörensalat mit Perlen
Nüsslisalat mit Ei und Knusper
Russischer Würfeli- und Kugelisalat

Feine FRÜCHTCHEN

Gewöhnung muss sein
Viele gesundheitliche Vorteile

Früchte als Zwischenmahlzeit

Cassis-Drink
Rosa Sommerdrink
Fruchtspiessli
Der beste Fruchtsalat
Apfelkompott

Fruchtdesserts

Rahmäpfel
Zwetschgencreme
Charlottes Süssmostcreme
Beerengratin
Mandarinenglace
Stracciatella-Creme

Früchte aus dem Backofen

Aprikosen-Cake
Gedeckter Apfelkuchen
Englischer Fruchtkuchen
Galette aux pêches
Noras Apfeltorte
Französische Zitronentarte
Birnenjalousien mit Vanillesauce

Süsse Nachtessen

Birchermüesli
Brotpudding mit Apfelkompott
Erdbeerknödel
Banana Pancake
Aprikosen-Omelette

FISCHERS FRITZ...

Gesunde Fettsäuren fürs Gehirn
Bio-Forelle oder Lachs
Fisch: kaum zu ersetzen
Magere Fischstäbchen

Fischgerichte

Lachs-Burger
Fischgratin Sunshine
Terrine de saumon
Dorschfilets im Bierteig
Dorschgratin mit Champignons
Fischfilets nach Grenobler Art
Rotzunge à la meunière
Lachs in Blätterteig
Forellenmousse
Lachs-Nudeln
Paniertes Fischfilet
Fischröllchen mit Kräuterfrischkäse
Panierte Fischfilets mit Tartarsauce
Fischpiccata

SCHNELLE GERICHTE, Znünis und Lunches

KEINE ZEIT ZUM KOCHEN?

Wenns eilt
Gekonnt vorbereitet
Triumph der der Technik
Gefrorene Fertiggerichte – hausgemacht
Fertig- und Halbfertiggerichte aufwerten

REZEPTE FÜR EILIGE

Gekocht in 15 - 30 Minuten

Pizza-Toasts
Brätschnitten
Toast mit Rührei und Tomaten
Fleisch-Pilz-Toasts

Polenta-Pizza
Kalbsgeschnetzeltes
Eschenzer Apfelkäseschnitten
Polla alla griglia
Wurst-Käse-Salat
Kalbspaillards
Truthahn-Piccata
Rahmschnitzel
Saltimbocca
Safranrisotto
Spaghetti alla carbonara
Gorgonzola-Spaghetti
Spaghetti mit Baumnusspesto
Apfelwein-Fondue
Pikante Fotzelschnitten
Miesmuscheln à la marinara
Mozzarella-im-Hemd-Sandwich
Tiroler Kaiserschmarrn

Geschickt vorbereitet

Hörnli-Auflauf
Senf-Saftplätzchen
Siedfleisch
Siedfleisch-Salat
Grazer Rahmgulasch
Rindseintopf
Kalbsragout mit Zucchetti und Zitrone
Kalbfleisch mit zwei Saucen

Suppen auf die Schnelle

Linsensuppe
Minestrone
Gelberbssuppe mit Wursträdli und Croûtons
Gulaschsuppe
Pizokelsuppe

Desserts zum Vorbereiten

Schokoladen-Flammeri
Schneller Quarkkuchen

FRÜHSTÜCKS-ZWEIMALEINS

Zmorge und Znüni
Bitte nicht süß

Müesli und Joghurt

Trink-Müesli
Frühstücksmuffel-Müesli
Zebra-Joghurt

Znünibrötli

Frisch- und-Knack-Brötchen
Sarahs Eierbrötchen
Feine Znünibrötli
Joghurtbrötchen

Cooler Drinks für Schnell-Znüni-Geniesser

Himbeer-Drink
Pausen-Lassi

Muffins und Znüniriegel

Znüni-Früchte-Joghurt-Muffins
Apfel-Muffins
Dinkel-Müesli-Riegel

Schneckenfestival

Pikanter Hefeteig
Pikante Füllungen
Süsser Hefeteig
Süsse Füllungen

GERICHTE zum MITNEHMEN

Salate

Gemischter Salat im Glas
Geflügelsalat in Tomaten
Spinatsalat mit Sbrinz und Champignons
Wurstsalat mit Emmentaler
Friséesalat mit Fenchel, Birnen und Roquefort
Nüsslisalat mit Ei und Knoblauch-Croûtons
Das Mitten-in-den-Salaten-Brainfood-Cookies-Rezept
Tomaten-Mozzarella-Salat
Melonen-Poulet-Salat

Sandwiches

Lachsrilette
Schnitzel-Sandwich
Sprossen-Sandwich
Sandwich mit Rührei

Pita-Brot mit Gemüse
Gyros-Pita-Taschen
Englische Teesandwiches
Pan Bagnat
Früchtebrot-Sandwich
Vitello-tonnato-Sandwich

Suppen

Vichyssoise
Gazpacho

Die LIEBLINGSESSEN der SIEBEN ZWERGE

LERNFELD fürs LEBEN

Lassen Sie sich überraschen
Altersabhängige Mithilfe
Sieben Zwerge am Herd

BREIE fürs ERSTE LEBENSJAHR

Der Mittagsbrei

Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei
Fenchel-Hirse-Brei
Broccoli-Hafer-Brei

Der Nachmittagsbrei

Getreide-Obst-Brei
Bratapfel-Brei
Griessbrei mit Banane

AM FAMILIENTISCH

Kleine Gerichte

Avocadomousse auf Toastbrot
Gekochte Gemüse mit Joghurtdip

Salzige und süsse Hauptgerichte

Gebratene Griess-Schnitten
Manuels Rahm-Nudeln

Apfelgratin mit Streuseln
Semmelknödel mit Champignon-Rahmsauce
Grossmamis Hörnli mit Gehacktem

Desserts und Zwischenmahlzeiten

Schoggi-Erdbeeren
Rohe Apfelcreme
Himbeer-Knuspercreme

FEINES für KRITISCHE GENIESSER

Vorspeisen und Suppen

Fliegenpilze
Fenchel- oder Rüeblisalat
Rosa Sauce mit farbigen Stängelchen und Grissini
Griess- oder Hafersuppe
Rüebl-Tassensuppe

Hauptgerichte

Aaah und Oooh!
Chicken-Nuggets
Roh gebratene Kartoffelwürfel
Glasierte Rüebl

Süsse Nachtessen und Desserts

Griessköppli mit Himbeersauce
Zwiebacktorte
Clafoutis mit Kirschen

Gebäck

Tüpfelmuffins
Eingepackte Oliven

LECKERES FÜR PRINZESSINNEN

Hauptgerichte

Wienerli im Teig
Wurstsalat Vitamini
Laurents Poissons
Toastfestival
Vogelheu
Tommes et Pommes de terre au four

Desserts und Gebäck

Erdbeerglace-Cake
Zwiebackguetzli
Frühstücksbrötli

FRECHES für SCHÜLERINNEN

Hauptgerichte

Wraps mit Thonfüllung
Hanswurst
Schneller Hörnlisalat
Ei im Töpfchen
Asiatische Chicken-Wings
Reiseintopf

Geschenke zum Essen

Himbeerkonfitüre
Löwenzahnblüten-Honig
Schoggi-Cornflakes

Desserts

Löwenzahn-Mousse mit Erdbeeren
Lieblings-Schoggikuchen

MULTI-KULTI für JUGENDLICHE

Lassis

Pfirsich-Lassi
Orangen-Papaya-Lassi
Bananen-Lassi
Himbeer-Lassi

Hauptgerichte

Spaghetti mit Tomatensauce
Griechischer Salat
Italienischer Knusperfisch mit Kräuterkruste
Knusprige Brötchen mit Schinken-Käse-Füllung
Haferflockenplätzli
Griechische Auberginen mit Tsatsiki

Kuchen

Amerikanischer Cheese-Cake
Becherkuchen

FRISCHES für TEENIES

Hauptgerichte

Sarahs Lieblingsalat
Poulet aus dem Ofen
Kürbis-Champignons-Strudel mit Joghurt-Sauce
Quiche Lorraine mit Varianten

Gebäck und Desserts

Studentenschnitten
Schokoladenmousse mit Aprikosensauce
Brownies
Sarahs Cake

Hefengebäck

Sonntagszopf
Partybrot

LUNCHES für KLUGE TEENAGER

Verpflegung ausser Haus
Around the world
Wasser, Wasser, Wasser

Leckere Sandwiches

Original Clubsandwich
Melonen-Schinken-Sandwich
Hobelkäse-Camembert-Nuss-Sandwich
Thon-Frischkäse-Brötchen
Grünes Clubsandwich

Wraps und Salate

Wraps mit Poulet
Wraps mit Rohschinken und Rucola
Pouletsalat süss-sauer
Schlaumacher-Käsesalat

REZEPTVERZEICHNISSE

Alphabetisches Verzeichnis
Verzeichnis nach Art der Gerichte



ÜBER DIESES BUCH

Vor Ihnen liegt ein Allround-Kochbuch, das sämtliche kulinarischen Bedürfnisse im Familienalltag abdeckt – und Ihren Kindern erst noch das Kochen schmackhaft macht.

INSPIRATIONEN für jede Gelegenheit

Als Lebensmittelingenieurin beschäftige ich mich tagtäglich mit Ernährungsthemen. Da ich als Mutter zudem eine achtköpfige Kinderschar versorge, hat sich über die Jahre eine Menge Rezepte angesammelt, die im vorliegenden Band vereint sind - und mit denen Sie alle Hürden meistern, die es im Essalltag von Familien gibt.

Dass ich leidenschaftlich gerne koche und backe, hat verschiedene Gründe. Beispielsweise finde ich etwas Selbstzubereitetes - und sei es noch so einfach - ungleich schmackhafter als jegliches Fertigfood. Zudem erhalte ich fürs Putzen, Aufräumen und Erziehen der Kinder wenig gesellschaftliche Anerkennung, für ein feines Essen dagegen gibt es dickes Lob - von Freundinnen, von meinem Mann und oft sogar von den Kindern. Das tut gut! Deshalb kann ich nach anstrengenden Tagen abends um 21 Uhr durchaus damit beginnen, eine Schwarzwäldertorte zu backen. Und danach, vor dem Schlafengehen (na ja, anstatt die Küche aufzuräumen), mein fertiges Werk bestaunen und mich selber toll finden. Vor allem dann, wenn ich tagsüber zwar viel gearbeitet habe, man aber beim besten Willen nichts davon sieht. Das Schöne am Kochen und Backen: Es ist kreativ, und zumindest für kurze Zeit ist ein Resultat sichtbar, auf das man stolz sein darf.

Das ÜBERLEBENS-KOCH- UND-BACKBUCH

Im entscheidenden Moment weiss ich nie, woher ich denn das sensationelle Rezept für diese Cookies oder jenen Salat hatte. So ist die Idee entstanden, ein umfassendes Kochbuch zu schreiben. Eins, das man jeden Tag und bei den verschiedensten Gelegenheiten zur Hand nehmen kann, in dem einfach alles zu finden ist, was Familien in irgendeiner Art und Weise kochen und essen wollen. Und vor allem eins, das unzählige andere Kochbücher, aus denen man vielleicht gerade mal ein einziges feines Gemüsegericht für die Kinder brauchen kann, ersetzt. Ein richtiges Familien-Überlebens-Koch- und Backbuch eben, das man nie mehr missen möchte und sogar mit in die Ferienwohnung nimmt, weil einige Gerichte so einfach und schnell zubereitet sind.

Ein FAMILIENWERK im doppelten Sinn

Ich habe für dieses Buch nicht nur Rezepte von Grossmüttern bekommen, sondern auch von einem Spitzenkoch, von einem Studenten an der Pädagogischen Hochschule in Bern, von meiner Schwiegermutter und von meiner Mutter, die damit unzählige kulinarische Erinnerungen an meine Kindheit wachgerufen hat. Meine Freundinnen und ich haben nächtelang darüber diskutiert, was wir denn so kochen, wenn wir am Sparen sind. Oder fremde Kinder zu Gast haben. Natürlich sind auch meine eigenen Rezepte hier zu finden. Ich habe versucht, das Buch so zu schreiben, dass ich es selber täglich in die Hand nehmen möchte.

Das Resultat liegt nun fertig vor Ihnen. Seit der Schreibezeit lagen lose Manuskriptblätter und jetzt das gedruckte Buch bei mir in der Küche. Ich habe alle Rezepte mehrere Male nachgekocht und dieses Buch immer mit folgenden Fragen im Kopf geschrieben: Welche Rezepte brauchen Familien? Was kommt bei Kindern wirklich gut

an? Welche Gerichte gehen schnell - und welche sind günstig?

Besonders lag mir am Herzen, schmackhafte Gemüse-, Früchte-, Salat- und Fischrezepte zusammenzutragen. Sie sind in einem eigenen Kapitel ab Seite 60 zu finden. Wie alle anderen Gerichte wurden auch diese von Kindern auf Herz und Nieren geprüft und für essbar befunden. Testesser waren meine eigenen Kinder im Alter zwischen einem und vierzehn Jahren sowie unzählige andere Kinder und Jugendliche, die bei uns ein- und ausgehen. Meine Kinder und ich haben fast ein Jahr lang an diesem Buch gearbeitet, Rezepte ausprobiert, verworfen, neue kreiert, gesucht und gefunden. Ich hoffe, Ihre Freude am entstandenen Werk ist ebenso gross wie meine!

Ein Wort ZUM GEBRAUCH

Dieses Buch soll ganz praktisch sein und Ihnen den Kochalltag erleichtern. Bei allen Rezepten finden Sie deshalb Angaben zum Zeitbedarf, zum Schwierigkeitsgrad und zur Anzahl Personen, für die die Mengen reichen. Bedenken Sie, dass die Angaben naturgemäss nie ganz genau sein können. Denn Kinder essen manchmal viel, dann wieder fast nichts. Dies ist unter anderem altersabhängig, aber auch Teil des normalen Essverhaltens. Sie müssen also damit rechnen, dass Sie mit den angegebenen Mengen hin und wieder zu viel oder zu wenig gekocht haben.



Wie schnell die Gerichte auf dem Tisch stehen, ist abhängig von Ihrer Kocherfahrung sowie von Störfaktoren. Ich habe beim Testen der Rezepte festgestellt, dass ich das gleiche Gericht mal in 20, mal in 40 Minuten kochen konnte. Je nachdem, wie oft das Telefon läutete, es an der Tür klingelte, die Kinder gewickelt oder gestillt werden wollten. Auch der Schwierigkeitsgrad wird von verschiedenen «Köchinnen» unterschiedlich empfunden. Probieren Sie die Rezepte aus und machen Sie sich Ihre eigenen Notizen direkt ins Buch. Wenn Sie eine Anregung haben, von der auch andere Leserinnen und Leser profitieren könnten, freue ich mich über eine Rückmeldung (kinderkochen@beobachter.ch).

Kein DIÄTBUCH

Bei den Rezepten handelt es sich um eine ganz normale Hausfrauenküche. Ich bin keine Köchin, auch wenn ich gerne koche und liebend gerne esse. Deshalb sind die

vorliegenden Rezepte auch keine Diätrezepte. Immerhin sind fünf von sechs Kindern in der Schweiz normalgewichtig. Die Theorie zum Thema Essen finden Sie übrigens in meinem Beobachter-Ratgeber «Kinderernährung – gesund und praktisch. So macht Essen mit Kindern Freude». Ich wünsche mir, dass Sie mit dem vorliegenden Buch die vielen Hintergrundinfos und Tipps im Kinderernährungs-Ratgeber fulminant und farbenfroh in die Praxis umsetzen können. Viel Spass beim Ausprobieren – und «en Guete»!



Bewährte ALLTAGSMENÜS

In diesem Kapitel finden Sie einen Muster-Menüplan mit Rezepten aus diesem Buch, ausserdem Ideen für preisgünstige Gerichte und für solche, mit denen Sie punkten, wenn fremde Kinder am Tisch sitzen.

Effizient dank Menüplan

Ein Menüplan bereitet anfangs etwas Arbeit, erleichtert das Kochen für die Familie aber enorm. Hier finden Sie Tipps und Hinweise für eine sinnvolle Planung.

Kennen Sie das: Sie stehen um halb zwölf vor dem Kühlschrank und haben keine Ahnung, was kochen? So geht es vielen Müttern und Vätern, die nicht nach Menüplan vorgehen. Häufig fehlt dann zu allen einigermaßen ausgewogenen Gerichten irgendeine Zutat: der Rahm für die Spaghettisauce, der Käse zum Risotto, das Fleisch zum Fleischgericht...

Viele PLUSPUNKTE

Mit einem Menüplan passiert Ihnen das kaum. Und er hat zahlreiche Vorteile: Der Grosseinkauf kann einmal wöchentlich erfolgen, Schulkinder kaufen vielleicht das eine oder andere Frischprodukt auf dem Schulweg ein. Wenn das Haushaltsbudget knapp ist, lässt sich der Menüplan zudem auf die laufenden Aktionen des nächsten Ladens abstimmen. Auch sind saisonale Lebensmittel billiger und ökologischer als Importe aus fernen Ländern.

ANGEPASST an die Agenda

Stimmen Sie den Menüplan geschickt auf die Agenda der Familienmitglieder ab. Wann stehen Termine wie Arzt- oder Schulbesuche auf dem Programm? Wer um fünf vor zwölf Uhr ein Kind von der Schule abholen muss, schafft es unmöglich, pünktlich um zwölf Spaghetti mit Sauce gekocht zu haben. Geeignet sind an solchen Tagen dagegen Schmorgerichte, die problemlos eine gewisse Warmhaltezeit überstehen. Und steht kurz nach dem Mittagessen ein Termin auf dem Programm, dann fahren Sie gut mit einem Gericht, bei dem der Abwasch schnell erledigt ist.

ALLE SINNE ansprechen

Achten Sie bei der Planung darauf, dass sich Farben und Konsistenz der Menüs abwechseln. Es gefällt Ihren stark mit allen fünf Sinnen essenden Kindern kaum, wenn es dreimal hintereinander beigefarbenen Brei in Form von Risotto, Kartoffelstock und Hirsotto gibt. Überlegen Sie sich in einer ruhigen Minute mit der Familie, auf welche Gerichte Sie Lust haben. Hängen Sie in der Küche ein Blatt Papier auf, auf dem Ihre Familie Menüwünsche eintragen darf.

Planen Sie auch Essensreste gezielt ein. Vielleicht kochen Sie die doppelte Portion Teigwaren, für Pasta mit Hackfleischsauce am Montag und für einen

Teigwarensalat am Dienstag. Oder Kartoffeln für Gschwellti am einen und Rösti am anderen Tag.

Muster-Menüplan

Der folgende Menüplan enthält die empfohlenen Mengen Früchte, Gemüse und Salat. Alle Rezepte finden Sie in diesem Buch.

| | Frühstück | Znüni | Mittagessen | Zvieri | Nachessen |
|-------------------|--|---------------------|---|----------------------------------|-------------------------------|
| Montag | Vollkornbrot mit Hüttenkäse, Schinken, Orangensaft | Tüpfmuffins | Pastaschnecken, Kindersalat | Schoggiflammeri, frische Früchte | Pizokelsuppe |
| Dienstag | Birchermüesli, Früchtetee | Dar-Vida mit Käse | Himborange, Gemüsestrudel | Fruchtsalat | Wraps mit Thonfüllung |
| Mittwoch | Birchermüesli, Früchtetee | Lassi | Cassis-Drink, Senf-Saftplätzli, Baked Potatoes | Reiswaffeln, frische Früchte | Rüebli- und Brot, Käse |
| Donnerstag | Zebra-Joghurt, Ovomaltine | Olé Mexiko | Gemüse zum Dippen, Zitronenspaghetti | Himbeer-Lassi | Siedfleisch-Salat, Brot |
| Freitag | Frühstücksmuffel-Müesli, Orangensaft | Schnecken | Rüebli- und Fischfilets nach Grenobler Art, Salzkartoffeln | Fruchtspiessli | Fotzelschnitten, Apfelkompott |
| Samstag | Trink-Müesli | Im Licht des Südens | Poulet aus dem Ofen, Salat | Früchte | Toastfestival |
| Sonntag | Zopf, Butter, Honig, Konfi, Milch und Orangensaft | | Salat, Saltimbocca, Safranrisotto, Schoggimousse mit Aprikosensauce | Gedeckter Apfelkuchen | Schneller Hörnlisalat |

MITTAG- und ABENDESSEN PLANEN

Zu einer gesunden Ernährung gehört genügend Eiweiss: zwei- bis viermal Fleisch pro Woche, ein- bis zweimal Fisch, einmal etwas mit Eiern, einmal Hülsenfrüchte und einmal etwas mit Käse oder Milchprodukten. Zu jedem Mittagessen gehören Früchte, Salate oder Gemüse, im Idealfall pro Person so viel, dass es zweimal die Grösse der Faust ausmacht. Dazu kommt immer eine Kohlenhydratbeilage - möglichst eine, die langsam ins Blut übergeht (Vollreis, Teigwaren, Vollkornbrot). Zwei- bis dreimal pro Woche darf es ein Dessert geben. Backen Sie am Samstag einen Kuchen. Oder verpacken Sie Früchte ins Dessert: Ofenäpfel, Fruchtsalat, Apfelcreme.

Beim Nachtessen sind die Kohlenhydrate besonders wichtig, weil sie beruhigen und zu einem guten Schlaf verhelfen: Gschwellti, Birchermüesli, Toast, Café complet mit Vollkornbrot, eine Wähe, Spaghetti. Auch hier sollten Gemüse,

Salat oder Früchte nicht fehlen. Am besten, Sie tischen solche auf, die eine andere Farbe haben als jene, die Sie zum Mittagessen serviert haben.



KLEINE GÄSTE am Mittagstisch

Müssen eingeladene Kinder alles essen? Wenn sie nur gelegentlich zu Besuch kommen, sicher nicht. Mit den folgenden Rezepten fahren Sie bei allen Kindern einigermaßen gut. Kommen die kleinen Gäste regelmässig, sollten sie sich an dieselben Regeln halten wie Ihre eigenen Kinder.



Vorspeisen

HIMBORANGE

Dieser vitaminreiche Drink wird als Vorspeise serviert und ersetzt den Salat. Grössere Kinder können ihn gut selber zubereiten, wenn Sie ihnen einmal den richtigen Umgang mit dem Stabmixer gezeigt haben.



Für 4 Gläser

300 g Himbeeren, Frisch oder tiefgefroren und angetaut
1 L frisch gepresster Orangensaft

Beides in ein hohes Gefäss geben und gut mit dem Stabmixer pürieren. Sofort servieren.

FIWIEITU

Die Kinder haben diesen Drink «Fit wie ein Turnschuh», Abkürzung FiWiEiTu, genannt, weil er vor Vitaminen strotzt.



Für 4 Gläser

2-3 Bananen, je nach Grösse
2 Kiwis
1 L frisch gepresster oder gekaufter Orangensaft

Alle Zutaten rüsten und in Stücke schneiden, zusammen in ein hohes Gefäss geben, mit dem Stabmixer fein pürieren und mit Eiswürfeln servieren.

ROT-WEISS-GRÜN-SPIESSLI

Sieht überhaupt nicht aus wie Salat und ist doch irgendwie einer. Kinder lieben es, die verschiedenen Zutaten an nicht zu spitze Holzstäbchen zu stecken.



Für 4 Gläser

1 kleine Zucchini
1 Beutel Mozzarella-Kugeln, abgetropft
250 g Cherrytomaten
4 Holzspiesschen
½ Bund Basilikum
4 EL Olivenöl extra vergine
½ Zitrone, Saft
Salz, Pfeffer

Zucchini der Länge nach in dünnste Scheiben hobeln (z.B. mit dem Spargelschäler), handharmonika-artig zusammenfalten. Abwechslungsweise Mozzarella, Tomaten und Zucchini-Fächer auf die Holzspiesschen stecken. Basilikum hacken, in einer Schüssel mit dem Olivenöl, dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren. Jedes Kind isst die Spiessli nach Belieben mit etwas Marinade beträufelt oder ohne.

EISBERGSALAT mit VINAIGRETTE

Die rot-weiss-gelbe Salatsauce gefällt den meisten Kindern sehr zum grünen Salat. Eisberg ist zudem gut für erste Salatversuche geeignet, da er mild und nicht bitter schmeckt.



Für 4 Personen

1 Eisbergsalat

Vinaigrette

1 Ei
1 Tomate
wenig Zwiebel
½ Bund Petersilie
½ Bund Schnittlauch
1 TL milder Senf
3 EL Apfelessig
4 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer

Den Salat waschen und in dünne Streifen schneiden. Für die Vinaigrette das Ei hart kochen, schälen und hacken. Die Tomate in Würfeli schneiden, Zwiebel,