

### Schoko-Bananen-Sandwich

$\frac{1}{2}$  Banane schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Bananenscheiben mit 8 EL Speisequark und 2 EL Schokotropfen (ersatzweise geraspelte Schokolade) mischen. 2 Vollkornbrötchen halbieren und mit der Schoko-Bananen-Creme bestreichen.

### Käse-Knusper-Brötchen

1 Apfel und 1 kleine Möhre schälen, grob raspeln, mischen und mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. 4 Scheiben jungen Gouda in kleine Würfel schneiden und mit 4 EL Frischkäse zu der Apfel-Möhren-Mischung geben und gut verrühren. 2 Vollkornbrötchen halbieren und mit der Creme bestreichen.

### Nussbrötchen

50 g gemischte Nüsse (z. B. Cashewkerne, Sonnenblumenkerne, Pistazienkerne, Erdnüsse) klein hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Öl kurz anrösten. Die Nüsse mit 5 EL Frischkäse mischen. 2 Roggenbrötchen halbieren und mit der Nuss-Creme bestreichen.





**Susanne Klug** weiß als Oecotrophologin, dass Kinder nicht immer das gerne essen, was eigentlich so gesund wäre ...  
Seit der Eröffnung ihrer „KinderKüche“ ([www.KinderKueche.de](http://www.KinderKueche.de)), einer Kinderkochschule in München, Hamburg und Nürnberg, macht sie jedoch täglich die Erfahrung: Mit ein paar einfachen Tricks bekommt man selbst eingeschworene Gemüseverweigerer dazu, den Eltern das kunterbunte Gemüse aus den Händen zu reißen.

Susanne Klug

# »Her mit dem Gemüse, Mama!«

- 6 einfache Strategien, wie Ihr Kind Obst und Gemüse lieben lernt!



# So schmeckt Kindern Obst und Gemüse!



## Frühstücksideen (Buchumschlag)

- Apfel-Flocken
- Pinkes Müsli
- Schoko-Bananen-Sandwich
- Nussbrötchen
- Käse-Knusper-Brötchen

## Gemüse essen ist kinderleicht ... 8

- Warum gerade ich? 9
- So war ich doch auch! 10
- Ab jetzt soll alles anders werden 12
- 6 Strategien, Gemüse muffel zu Gemüseessern zu machen** 14
- Keine Panik, der Aufwand hält sich in Grenzen 16
- Essen macht Spaß, und Sie sind Vorbild 17

## Strategie 1: Untermogeln 18

- Mogelei in der Sauce 19
- Prall gefüllt mit Vitaminen und Mineralstoffen** 20
- Suppen-Schummel 21
- Mogelei im Lieblingsessen 22
- Ella mogelt mit 24
- Mogelwerkzeug 24
- So kriegen Sie Karotten in den Keks 25

## Die Rezepte 27

- Mini-Schnecken 27
- Leckere Tomatensauce 28
- Mogelsuppe – mal grün, mal orange, mal gelb 29
- Knusperpuffer mit Honig-Dip 30
- Kartoffel-Kürbis-Muffins 32
- Nussmuffins 34
- Kokos-Bananen-Milch 36
- Gute-Laune-Brei 36
- Gemüsebrötchen 37



## Strategie 2: Gewöhnen

- Eine wahre Geschichte aus der Kinderküche

### Das braucht Ihr Kind

- Aller guten Dinge sind 10
- Abwechslung muss sein

### Die Rezepte

- Möhrenfrischkäse – mit Nüssen fürs Köpfchen 48
- Süße Ofenmöhren – die machen fast keine Arbeit 48
- Möhrenstampf – der schmeckt auch ohne alles 49
- Möhrenwürfel – je kleiner, desto besser 49
- Nudeln mit Spinat-Mandel-Joghurt 50
- Lieblingsspätzle 52
- Früchtequark 54
- Getrocknete Apfelkringel 55

## Strategie 3: Kindgerecht zubereiten

- Gemüse schnippeln 57

### So wird Gemüse zum Hingucker

- Das gehört auch dazu – Essen am Familientisch 61
- Tischlein deck dich 63

### Die Rezepte

- Gemüsesticks mit Dip 64
- Konfettisalat 66
- Nudelnester 68
- Kartoffel-Bonbons 70
- Streifen im Glas 71

# So schmeckt Kindern Obst und Gemüse!



## Strategie 4: Gemüse erleben

- Einkaufen wie die Großen

### Saisonkalender

- Das erste Frühlingsgemüse ist da!
- Sommerzeit ist Beerenzeit
- Ein Besuch auf dem Bauernhof
- Wärmender Früchtepunsch für den Winter

### Die Rezepte

- Gemüse im Knusperkörnchen
- Röstis mit Kartoffel-Kürbis-Creme
- Birnen-Crumble
- Erdbeertörtchen
- Erdbeersuppe
- Kompott aus Äpfeln

72

73

75

76

76

77

79

82

82

84

85

86

88

88

89

## Strategie 5:

### Wir feiern eine Gemüseparty

- Das können die Kleinen schon ganz alleine

### Spiele rund ums Essen und Kochen

- Spiele für ältere Gemüse-muffel
- Meine Gemüseparty
- Für Oma und Opa

### Die Rezepte

- Pizza! Pizza!
- Kinder-Hamburger
- Pfannkuchenbüfett
- Obst-Schoko-Spieße
- Regenbogen-Smoothie

90

91

92

94

96

98

100

100

102

104

106

107



<b>Strategie 6:</b>			
<b>Wenn gar nichts hilft</b>	108	<b>Anhang</b>	126
■ Vitamine und Mineralstoffe aus anderen Nahrungsmitteln	109	■ Rezeptverzeichnis	126
<b>Die Rezepte</b>	118	■ Stichwortverzeichnis	127
– Öhrchennudeln mit Kichererbsen	118		
– Knusper-Fischstäbchen	120		
– Mini-Cordon-bleu mit Kartoffel-Risotto	122		
– Hähnchenschenkel mit Tsatsiki	124		
– Knusper-Müsliriegel	125		



Gemüse essen ist kinderleicht ...



... mit der richtigen Strategie! Liebe Mamas und Papas, habt Ihr auch so einen kleinen Gemüsemuffel zu Hause? Der weder Grün, noch Orange oder Gelb im Essen duldet und jedes Gemüse mit spitzen kleinen Fingerchen vom Teller pickt? Der all Eure größten Bemühungen in der Küche leider nicht mit

dem erwünschten „Hmm... wie lecker!“ belohnt? Für Euch verzweifelte Eltern gibt es sechs Strategien, die helfen, Eure Gemüsemuffel zu Gemüseessern, wenn nicht sogar Gemüseliebhabern zu machen. Natürlich wird nicht bei jedem Kind jede Strategie funktionieren – aber eine davon sicher!

## Warum gerade ich?

---

Mann, das nervt! Und wie! Da steh ich so lange in der Küche und habe mir schon den ganzen Vormittag den Kopf zermartert, was die kleine Prinzessin oder der kleine Prinz heute wieder aus dem Essen pickt. Dabei habe ich noch gefragt, was ich denn heute kochen soll, habe mit einer Engelsgeduld versucht, mein Kind wenigstens noch ein bisschen in die Mittagessenplanung einzubeziehen und was passiert: Meine wirklich mit viel, viel Liebe gekochte Sauce (ja, zu den Nudeln, ABER mit Gemüse)

wird nicht einmal angeschaut. Nicht mal schief von der Seite! Sie landet nur auf dem neuen Ringel-T-Shirt.

Meine versteinerte Miene scheint es doch tatsächlich auch noch irgendwie anzuspornen, einen Klecks auf dem T-Shirt zu hinterlassen. Wie konnte denn das überhaupt passieren? Die Sauce hat ja noch nicht einmal annähernd eine Nudel berührt! Ich weiß wirklich nicht mehr ein noch aus – nur eins weiß ich, ich brauche Hilfe!

# Gemüse essen ist kinderleicht ...

## Alle Kinder essen gut, nur meins nicht

Bestimmt denken Sie, dass nur Ihr Kind jegliches Gemüse ablehnt. Und damit haben Sie vielleicht gar nicht so unrecht, denn schließlich wissen Sie von Timmis Mutter, dass er Erbsen, Bohnen und Kartoffeln über alles liebt und die kleine Ella aus dem Kindergarten Tomaten toll findet. Oskar von gegenüber isst zur großen Freude seiner Eltern ganz normal das Familienessen mit, und die kulinarischen Schmankerl verschwinden immer ratzputz von seinem Teller

– und sie landen in Oskars Bauch und nicht auf dem Boden.

Oskars Mutter ist nebenbei eine gute Freundin, sie liebt gesundes Essen ebenso wie Sie, kocht ähnliche Speisen, probiert auch mal etwas Neues aus und hat auch in Erziehungsfragen ganz ähnliche Ansichten. Woran liegt es nur, dass es bei allen klappt, nur bei Ihnen nicht? Keine Sorge – Ihre Wahrnehmung ist da bestimmt etwas verschoben, denn Niko, Klara, Luis, Johannes und Elisabeth, sie alle mäkeln, meckern, picken, werfen, bocken – versprochen!

## So war ich doch auch!

---

Erinnern Sie sich doch einmal zurück an Ihre eigene Kindheit. Hatten Sie da nicht auch ganz bestimmte Vorlieben? Und haben Sie nicht auch die Frage nach dem Lieblingsessen mit Nudeln, Pfannkuchen oder Pommes beantwortet? Und hätten Sie diese Speisen nicht auch am liebsten jeden Tag gegessen? Bestimmt ging es Ihnen da nicht anders, wenn doch, umso besser – für Ihre Eltern!

Bestimmte Vorlieben zu haben, ist ganz normal im Kindesalter. Lieber kein grünes Gemüse anzurühren – denn das mag ja der nervige Bruder –, sondern lieber bei Rot zu bleiben ist auch normal. Und mit jedem Jahr sind bestimmt ein paar neue Lebensmittel auf Ihrer Beliebtheitsskala nach oben gerutscht – und heute gehen Sie vielleicht nur noch dem Rosenkohl aus dem Weg. Obwohl, auch Rosenkohl sieht man immer öfter



in Kochzeitschriften und tollen Rezepten. So ist das einfach: Man lernt nicht nur mit dem Kopf dazu, sondern

auch der Gaumen kann sich in den Jahren entfalten und Ungeliebtes plötzlich als schmackhaft empfinden.



▲ Schon damals habe ich Tomaten gehasst – vor allem, weil meine Schwester sie mochte!

# Gemüse essen ist kinderleicht ...

## Ab jetzt soll alles anders werden

Es MUSS sich einfach etwas ändern – diesen Vorsatz haben Sie selbst bestimmt schon mal gehabt, Laster wird man ja gerne zum Jahreswechsel oder nach einem runden Geburtstag los. Jetzt geht es um Ihr Kind. Da es Obst und Gemüse ablehnt und Sie bisher schon wirklich viel versucht haben, das zu ändern, müssen jetzt Nägel mit Köpfen gemacht werden. Doch damit der Plan aufgeht, kann es sein, dass auch Sie etwas ändern müssen. Es geht nicht darum, das alte Leben über Bord zu werfen. Auch eine kleine Veränderung kann bewirken, dass Ihr Kind in Zukunft ausreichend Vitamine futtert und es nur noch selten Ärger beim Essen gibt und Sie wieder gerne in der Küche stehen.

Das alles darf und soll auch nicht zu schnell gehen. Sie können in kleinen Schritten und ganz gemächlich damit beginnen. Denn nur so funktioniert es. Ein wenig Geduld brauchen Sie allerdings schon, denn es soll ja kein kurzfristiger Erfolg, sondern ein Erfolg auf Dauer sein. Deshalb entspannen Sie

sich, überlegen Sie in Ruhe, welche der sechs Strategien (Seite 14) zu Ihnen und Ihrem Kind passt und Ihnen Spaß macht, und legen Sie Schritt für Schritt los.

### MEHR WISSEN

#### Vitamine müssen sein!

Auf Vitamine können wir nicht verzichten, das ist einfach so. Vitamine sind lebensnotwendige Stoffe, die unser Körper nicht selbst bilden kann. Deshalb werden sie auch als essenziell bezeichnet. Das bedeutet, wir müssen sie regelmäßig mit der Nahrung aufnehmen.

#### So kann's funktionieren

Ihr Kind soll also lernen Gemüse zu mögen? Kein Problem, sehen Sie sich die sechs Möglichkeiten auf den nächsten Seiten an und überlegen Sie, welche Ihnen auf Anhieb am besten gefällt. Einige können Sie ganz einfach in den Alltag integrieren – was auch das Wichtigste ist, denn viel Aufwand ist für