

RATGEBER KINDER

SARAH SCHOCKE

Vegetarische Ernährung für Kinder



Versorgen
Sie Ihr Kind mit
allem, was es für
seine Entwicklung
braucht



GU



BUNT, LECKER, VEGGIE

Es geht nicht nur darum, Fleisch wegzulassen. Gerade bei Kindern kommt es auf eine ausgewogene Versorgung mit Nährstoffen an, damit sie gesund heranwachsen. Darum vorab ein bisschen bunte Theorie ...

ALLES VEGGIE, ODER WAS? – 8

VEGGIE VON ANFANG AN – 16

GUT VERSORGT MIT VEGGIE-KOST – 24

VEGETARISCHE ERNÄHRUNG IM ALLTAG – 44

DIE BESTEN ZUTATEN – 48

EINKAUFSTIPPS FÜR VEGGIES – 62



ALLES VEGGIE, ODER WAS?

Immer häufiger begegnet man Menschen, die sich selbst als Vegetarier:innen bezeichnen. Doch die Zahlen der Selbstauskünfte weichen von denen aus Studien und Untersuchungen ab. Demnach sind es weniger Menschen, die sich tatsächlich vegetarisch ernähren. Es gibt also mehr »gefühlte« Vegetarier:innen als echte. Spielt das eine Rolle? In gewisser Weise schon. Denn wer auf Fisch

und Fleisch verzichtet, sollte bei seiner Nährstoffzufuhr etwas genauer hinsehen. Wer noch dazu Milchprodukte und Eier ausschließt, sich also vegan ernährt, muss Nährstoffe gezielt zuführen, sofern diese, wie zum Beispiel Vitamin B₁₂, nur in tierischen Produkten vorkommen. Veganer:innen zählen nämlich auch zu den Vegetarier:innen. Blicken wir genauer in den Veggie-Dschungel!

OVO, LAKTO UND VEGAN – DER FEINE UNTERSCHIED

Vegetarische Ernährung bedeutet, auf Produkte von getöteten Tieren zu verzichten, also auf Fleisch, Wurst, Geflügel und daraus erzeugte Lebensmittel sowie Lebensmittel-Inhaltsstoffe. Beispielsweise werden Produkte auf Gelatinebasis, etwa Gummibärchen, von Vegetarier:innen gemieden. Gelatine wird aus dem Bindegewebe von Rindern und Schweinen gewonnen. Auch bestimmte Käsesorten stehen bei Vegetarier:innen auf der roten Liste, nämlich solche, die mit tierischem Lab erzeugt wurden, etwa Parmesan. Lab ist ein Enzymgemisch aus dem Magen von Kälbern und bewirkt in der Käseproduktion die Dicklegung der Milcheiweiße. Auf dem vegetarischen Speiseplan stehen stattdessen vor allem pflanzliche Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchte und Nüsse. Wer zu den pflanzlichen Lebensmitteln auch Eier und Milchprodukte isst, ernährt sich **ovo-lakto-vegetarisch**. Das ist die häufigste Form von Vegetarismus, zudem aus kulinarischer Sicht und hinsichtlich einer bedarfsgerechten Nährstoffversorgung auch die einfachste. **Lakto-Vegetarier:innen** verzichten darüber hinaus auf Eier und alle Produkte, die Ei-erzeugnisse enthalten. **Ovo-Vegetarismus** ist eine seltene Form. Anhänger:innen essen zwar Eier, verzichten aber auf Milch und Milchprodukte. **Veganer:innen** schließlich verzichten gänzlich auf tierische Produkte, also neben Eiern, Milch und Milchprodukten auch

auf Honig, Produkte aus Leder oder Seide. Damit wird klar, dass sich Vegetarismus und vor allem Veganismus nicht allein auf die Ernährung reduzieren lassen. In der Regel steckt dahinter ein kompletter Lebensstil mit besonderen Werten. Themen wie Gesundheit, Bewegung, Umwelt- und Tierschutz spielen dabei eine große Rolle und wirken ebenfalls auf Konsumentenscheidungen ein.

AUSLEGUNGSSACHE?

Immer mal wieder werde ich als Vegetarierin gefragt: »Aber Fisch isst du, oder?« Interessanterweise kurst die Ansicht, dass der Genuss von Fisch bei gleichzeitigem Verzicht auf Fleisch und Geflügel eine besondere Form des Vegetarismus sei. Doch nein: Gemäß Definition verzichten Vegetarier:innen auf Lebensmittel und Lebensmittelinhaltsstoffe von getöteten Tieren. Damit sind Fischesser:innen, aber auch Anhänger:innen der Vollwerternährung oder Menschen, die ihren Fleischkonsum reduziert (Flexitarier:innen) oder auf seltene Ausnahmen beschränkt haben (Semi-Vegetarier:innen) definitionsgemäß keine Vegetarier:innen. Das ist aber nicht schlimm! Auch mit diesen Ernährungsformen tun Sie Ihrer Gesundheit und der Umwelt etwas Gutes!

(HINTER-)GRÜNDE FÜR EINE VEGETARISCHE ERNÄHRUNG

Bei manchen war es ein Film, den sie gesehen, ein Beitrag, den sie gelesen oder gehört oder ein Gespräch, das sie geführt haben, das zum Nachdenken und Überdenken der eigenen Ernährungsgewohnheiten angeregt und schlussendlich zu einer vegetarischen Lebensweise geführt hat. Es gibt zahlreiche und verschiedenste Gründe für die Entscheidung, auf Produkte von getöteten Tieren oder sogar gänzlich auf tierische Produkte zu verzichten. Dabei können sich die Motive im Lauf des Lebens auch ändern, verschieben oder weiterentwickeln. So war es zumindest bei mir. Die meisten Gründe für eine vegetarische Ernährung können jedoch den folgenden Bereichen zugeordnet werden:

- Gesundheit
- Umwelt- und Klimaschutz
- Tierschutz und Ethik

GESUNDHEIT

Gesundheitliche Aspekte beinhalten zumeist subjektive Erfahrungen, etwa »Ich fühle mich besser und vitaler, seit ich auf Fleisch verzichte«, den Wunsch, die eigene Ernährung hin zu mehr Obst und Gemüse umzustellen, aber auch Vorhaben wie beispielsweise das Körpergewicht zu reduzieren oder Hautprobleme in den Griff zu bekommen. All das können Beweggründe sein, um sich vegetarisch zu ernähren. Bei kleineren Kindern spielen diese sicher noch eine untergeordnete Rolle, doch ab dem Teenageralter gewinnt das Körperbewusstsein zunehmend an Bedeutung.

Umwelt & Klima

Klima- und Umweltschutz stehen ganz oben auf der Liste vor allem der jungen Menschen, die Alarm schlagen, weil sie in ein düsteres Zukunftsszenario blicken. Ressourcen werden unbedacht verbraucht, teilweise regelrecht

Die verschiedenen Formen der vegetarischen Ernährung

Bezeichnung	Ausgeschlossene Lebensmittel
Lakto-Ovo-Vegetarier:innen	Fleisch und Fisch sowie daraus gewonnene Erzeugnisse (zum Beispiel Fleisch- und Wurstwaren, Gelatine, Labenzym ...)
Lakto-Vegetarier:innen	Fleisch und Fisch sowie daraus gewonnene Erzeugnisse Eier und Produkte mit Eiern (zum Beispiel Eiernudeln, Mousse au chocolat ...)
Ovo-Vegetarier:innen	Fleisch und Fisch sowie daraus gewonnene Erzeugnisse Milch und Milcherzeugnisse (zum Beispiel manche Pommes, TK-Butter-Gemüse)
Veganer:innen	sämtliche tierische Lebensmittel inklusive Honig



Bei der Erzeugung von 1 Kilogramm Rindfleisch werden knapp 14 Kilogramm CO₂ freigesetzt.

verschwendet, ohne sich übermäßig Gedanken über Nachhaltigkeit oder nachfolgende Generationen zu machen. Über viele Jahre lag der Fokus allein auf Wirtschaftswachstum, ohne die Endlichkeit der Güter zu berücksichtigen. Schmelzende Pole, Hitzewellen, anhaltende Dürren, massive Überschwemmungen, Waldsterben und damit einhergehende Folgen wie Ernteaufschläge, Hunger und Zerstörung führen uns inzwischen aber nur zu deutlich vor Augen, dass es so auf keinen Fall weitergehen kann. Unser täglich Brot, vielmehr jedoch unser täglich Wurst spielen dabei eine entscheidende Rolle.

Weltweit ist die Tierhaltung mit allem Drum und Dran, also inklusive der Produktion von Futtermitteln und der Entsorgung von Mist und Gülle für 15 Prozent der von Menschen verursachten schädlichen Klimagase verantwortlich. Das bezieht sich aber nicht nur auf den Fleischkonsum, sondern auch auf andere tierische Produkte, wie beispielsweise Milch und Milchprodukte. Denn auch Milchkühe brauchen einen Stall und (Kraft-)Futter. Experten empfehlen, für den Klimaschutz den Konsum von tierischen Produkten um 80 Prozent zu reduzieren. Die Basis unserer täglichen Ernährung sollten pflanzliche Lebensmittel sein, damit es dem Klima und letztlich uns allen auf allen Erdteilen gut geht. Um persönlich jeden Tag etwas gegen den Klimawandel zu tun, steigen viele Menschen auf vegetarische oder gar vegane Ernährung um. Auch Kindergartenkinder können diese Zusammenhänge bereits verstehen. Sie werden durch Aufklärungskampagnen verschiedener Medien immer öfter damit konfrontiert, aber auch, weil gegebenenfalls Freund:innen vegetarisch essen. Es ist nicht ungewöhnlich, dass sich Kinder bereits in sehr jungen Jahren mit dem Thema Ernährung altersgemäß kritisch auseinandersetzen und auch den Wunsch äußern, sich vegetarisch zu ernähren.

Tierschutz und Ethik

Ist es rechtens, Tiere zu töten, nur um sie zu essen? Welche Haltungsbedingungen wünsche ich mir für Tiere, die mich mit Nahrungs-

MEIN GESUNDER VORRAT OBST & GEMÜSE

Die Jahreszeit und die Vorlieben in Ihrer Familie bestimmen, welche Sorten sich in der Vorratskammer finden. Achten Sie idealerweise auf eine bunte Mischung aus Lebensmitteln, die gekocht werden müssen und solchen, die auch roh auf den Teller können.

Bei einer veganen Ernährung sind grüne Blattgemüse wie Grünkohl, Pak Choi, Mangold, Spinat, aber auch Rucola regelmäßiger Bestandteil der Einkaufsliste, da sie Kalzium liefern. Die Zitronensäure (zum Beispiel in Orangen, Ananas, Grapefruit) nicht vergessen! Sie verbessert die Kalziumaufnahme.

TROCKENOBST

Getrocknete Früchte enthalten zwar kaum Vitamin C, aber jede Menge Mineralstoffe und Ballaststoffe. Getrocknete Aprikosen etwa sind sehr eisenreich, getrocknete Feigen enthalten Kalzium. Trockenobst bringt aber auch viel Zucker mit – darum nur eine kleine Handvoll in die Brotbox oder zur Verfeinerung von Müsli und Porridge.

KRÄUTER

Auf Balkon oder Fensterbank gedeihen sie oft problemlos. Und sie machen Spaß! Denn welches Kind schnippelt nicht gerne ein paar Zweige Rosmarin oder Basilikum ab, um die Tomatensauce damit zu verfeinern? Sind gerade keine frischen verfügbar, bringen auch getrocknete Kräuter Würze ans Essen.

TIEFKÜHLPRODUKTE

Sie sind der Retter in der Not, wenn es mal schnell gehen muss oder wenn das Lieblingsobst oder das präferierte Gemüse gerade keine Saison hat. Empfehlenswert sind ungewürzte Mischungen, damit Sie nicht



Frisch geerntete Kräuter wie Rosmarin halten sich in einem Wasserglas im Kühlschrank mehrere Tage.



Tiefkühlprodukte punkten mit ihrem hohen Vitamingehalt und damit, dass sie ratzfat auf dem Tisch stehen.

unfreiwillig hohe Mengen Zucker oder Salz mit ans Essen bringen. Auch Kräuter können Sie übrigens hervorragend tiefgekühlt benutzen. Und der Nährwert? Der ist hoch, weil die Lebensmittel reif geerntet und direkt schockgefrostet werden. So bleibt ein Großteil der Nährstoffe erhalten. Da sich einige Vitamine auch bei langer Lagerung abbauen, kann Tiefkühlware teilweise sogar höhere Vitamingehalte haben als frische Produkte, die schon länger im Kühlschrank warten.

Meine Lieblingstiefkühlprodukte:

- Beeren (für Müsli, Porridge und Shakes)
- mediterrane oder italienische Gemüseportionen (für Suppen, Aufläufe und für verschiedene Pfannengerichte)
- Blattspinat (als Gemüse oder im Curry)
- klassische Erbsen-Möhren-Mischung

KONSERVEN

Für Saucen, Aufläufe oder Eintöpfe auf Tomatenbasis eignen sich Tomaten aus der Dose oder dem Glas, wie passierte Tomaten, Tomatenstücke oder auch getrocknete Tomaten (beispielsweise für Pesto). Bei Kichererbsen und anderen Hülsenfrüchten aus der Dose spart man sich in der Alltagsküche die langen Einweich- und Kochzeiten.



Bei Konserven sind vor allem Hülsenfrüchte für die schnelle Veggie-Küche zu empfehlen.

Da Obst und Gemüse aus der Konserve in der Regel sehr weich ist, eignen sich diese Zutaten vor allem für pürierte Zubereitungsmethoden. Obendrein sind Obstkonserven häufig zusätzlich gezuckert. Daher empfehle ich, außer bei Tomaten und Hülsenfrüchten, eher auf tiefgekühlte Ware zurückzugreifen.



SPINAT-PIZZA RUSTICALE

MIT VITAMIN B₂

1 erbsengroßes Stück frische Hefe • 575 g Vollkorn-Weizenmehl • Salz • Mehl zum Arbeiten • Olivenöl zum Fetten • 40 g Baby-Blattspinat • 1 Paprika • 100 g Emmentaler (am Stück) • 8 EL stückige Tomaten (Dose) • 2 TL getr. Oregano

Für 4 Personen • 20 Min. Zubereitung • 14 Std. Gehzeit • 24 Min. Backen

Pro Portion ca. 620 kcal, 25 g E, 13 g F, 90 g KH

1. Für den Teig die Hefe in 375 ml zimmerwarmem Wasser auflösen, dann Mehl und 2 TL Salz hinzufügen und alles in ca. 6 Min. zu einem glatten Teig verkneten. Diesen mit Frischhaltefolie abdecken und im Kühlschrank 10–12 Std. gehen lassen.
2. Am nächsten Morgen den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, in vier gleich große Stücke teilen und diese

zu runden Kugeln formen. Vier große Müslischalen mit Olivenöl ausstreichen, die Teigkugeln hineingeben und mit Frischhaltefolie abdecken. Weitere 4–6 Std. bei Raumtemperatur gehen lassen.

3. Anschließend den Backofen samt Backblech auf 250° vorheizen. Spinat waschen und trocken schleudern. Paprika waschen, halbieren, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften in feine Streifen schneiden. Je eine Teigkugel auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und vorsichtig mit den Fingern kreisrund auf einen Durchmesser von ca. 20 cm nach außen streichen, dabei so wenig Gärgase wie möglich aus dem Rand drücken (auf keinen Fall mit dem Nudelholz ausrollen!). Je zwei Pizzaböden vorsichtig auf einen Bogen Backpapier ziehen.
4. Den Käse reiben. Die Pizzaböden mit je 2 EL stückigen Tomaten bestreichen und mit einem Viertel Käse bestreuen, dann in zwei Portionen mittels Pizzaschieber auf das heiße Blech im vorgeheizten Ofen geben. In je 12–15 Min. knusprig backen.
5. Die fertigen Pizzen mit je einem Viertel von dem getrockneten Oregano, Spinat und den Paprikastreifen bestreut servieren.

GUT ZU WISSEN

In Vollkornmehl stecken die meisten Mineralstoffe und Vitamine. Natürlich klappt die Pizza auch mit anderen Mehlen, beispielsweise Weizenmehl (Type 550) oder auch einer Mischung

aus je zur Hälfte hellem Mehl und Vollkornmehl. Sollten Sie ausschließlich mit Weizenmehl (Type 550) backen, ist die Wassermenge um etwa 30 ml zu reduzieren, da Vollkornmehle ein höheres Quellvermögen besitzen.

VEGANE VARIANTE

Die Pizza ohne Käse backen. Für den Belag 1 Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben und in feine Scheiben schneiden.

80 g Walnusskerne hacken. Avocadoscheiben und gehackte Nüsse mit den übrigen Zutaten nach dem Backen über die Pizza streuen.

GEFÜLLTE PFANNKUCHEN MIT JOGHURT-MINZE-DIP UND TOMATENLINSEN

VEGAN

3 EL (30 g) Goldleinsamen • Salz • 100 g Mehl • 350 ml Pflanzendrink • 1 Dose braune Linsen (265 g Abtropfgewicht) • 1 Zwiebel • 6 TL Rapsöl • 1 Dose stückige Tomaten (400 g) • 3 Zweige Minze • 150 g vegane Joghurtalternative

Für 4 Personen • 45 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 330 kcal, 13 g E, 10 g F, 40 g KH

1. Leinsamen im Blitzhacker fein zermahlen. Dann mit ¼ TL Salz und dem Mehl in einer Schüssel vermischen. Den Pflanzendrink hinzufügen, alles gründlich verrühren und den Teig ca. 10 Min. quellen lassen.

2. Die Linsen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen, fein hacken. 2 TL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel darin glasig dünsten, dann die Linsen, Tomaten und ¼ TL Salz zugeben. Alles aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. einköcheln lassen.
3. In der Zwischenzeit die Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, fein hacken und mit dem Joghurt in einer kleinen Schale vermischen.
4. Eine zweite beschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, 1 TL Öl hineingeben. Teig noch einmal durchrühren, ein Viertel davon in die Pfanne geben, glatt verstreichen und etwa 2–3 Min. backen, bis die Oberfläche fast vollständig angetrocknet ist. Dann wenden und in weiteren 2 Min. fertig backen. Aus dem übrigen Teig ebenso drei weitere Pfannkuchen backen.
5. Die Pfannkuchen mit den Tomatenlinsen und dem Joghurt-Minze-Dip servieren.



VEGGIE-ERNÄHRUNG: GESUND UND KINDERLEICHT



Hilfreiche Tipps, wie eine gesunde vegetarische Ernährung auch im stressigsten Familienalltag gelingt – vom Baby- bis ins Teenager-Alter.

Kritische Nährstoffe erkennen, Lebensmittel clever kombinieren, die besten vegetarischen und veganen Zutaten neu kennen- und lieben lernen.

Mehr als 35 Rezepte für ein gesundes Frühstück, eine abwechslungsreiche Brotbox und ausgewogene vegetarische und vegane Hauptmahlzeiten. Supereinfach und superlecker!



PEFC-Zertifiziert
Dieses Buch
stammt aus nach-
haltig bewirtschaf-
teten Wäldern
und kontrollierten
Quellen.
www.pefc.de

WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-8327-9



€ 14,99 [D]

www.gu.de