

Dagmar von Cramm

KÜCHENRATGEBER

# KOCHEN FÜR KLEINKINDER

*Schnell, gesund  
und kindgerecht*



G|U

# DER TAGESBEDARF

Täglich 5 Portionen Getreide für Eiweiß, Mineral- und Ballaststoffe und schnelle Energie

Mind. 700 ml Getränke – am besten Wasser oder ungesüßte Tees und ab und zu dünne Saftschorlen

Täglich mind. 3 Handvoll Gemüse für viele Ballaststoffe, Vitamine und Bioaktivstoffe

Täglich 3 Portionen Milch und Milchprodukte für Eiweiß und Kalzium

Täglich max. 2 Handvoll Obst für Vitamine und Bioaktivstoffe

Täglich 2–3 EL gutes Fett wie Rapsöl, Butter, Margarine

Pro Woche 1–2 Eier für gut verwertbares Eiweiß, reichlich Vitamine, wie A und D, und Mineralstoffe

Pro Woche 2–3 Portionen Fisch für eine ausreichende Versorgung mit Omega-3-Fetten und Jod.

Pro Woche 2–3 Portionen Fleisch für Eiweiß, Zink und Eisen; im Schnitt 35 g pro Tag



ÖFFNEN

# KLEINE MENGENLEHRE

*Diese Tabelle hilft Ihnen dabei, ein Gefühl für die richtige Menge zu bekommen – so werden alle satt, ohne dass viel übrig bleibt.*

Lebensmittel	1 Kleinkindportion	1 Erwachsenenportion
Blattsalat	30 g	80 g
Dressing	½ EL	2 EL
Obst	ca. 75 g	tägl. max. 250 g
Gemüse roh	50 g	120 g
Gemüse als Beilage	100 g	200 g
Gemüse als Hauptgericht	200 g	350 g
Kartoffeln als Beilage	100 g	200 g
Kartoffeln als Hauptgericht	200 g	350 g
Reis & Nudeln (roh gewogen) als Beilage	30–40 g	70–80 g
Reis & Nudeln (roh gewogen) als Hauptgericht	50–60 g	90–100 g
Fleisch als Stück (ohne Knochen)	80 g	200 g
Fleisch als Ragout o. ä.	30 g	80 g
Hülsenfrüchte (roh gewogen) als Beilage	25 g	60 g
Hülsenfrüchte (roh gewogen) als Hauptgericht	35 g	70 g
Milch und Milchprodukte	ca. 350 ml	ca. 600 ml
Brot & Brötchen als Beilage	70 g	200 g
Brot & Brötchen zum Sattessen	120 g	tägl. max. 350 g
Getränke (Wasser & Tee)	ca. 700 ml	ca. 900 ml

# SÜSSEN OHNE ZUCKER

## SÜSS STATT SAUER

Bevorzugt mildes Obst, milden Essig, milden Joghurt und süßliches Gemüse wie Süßkartoffeln verwenden.



## DIREKTSÄFTE

Säfte mit 100 Prozent Fruchtgehalt, süße Tees, Kompott, Pfannkuchen oder Desserts. Ideal: Traubensaft. Auch Ananas-, Bananen-, Birnen- oder Apfelsaft eignen sich.



## FRISCHE, SÄUREARME FRÜCHTE

Birnen, Banane, Mango, Äpfel wie Cox Orange, Melonen oder Trauben.



## TROCKENFRÜCHTE

Datteln, Rosinen und Feigen sind als Mus toll zum Backen und machen klein gehackt Müslis süß. Pflaumen und Aprikosen sind etwas säuerlicher.



## GEWÜRZE

Zimt und Vanille unterstreichen süßen Geschmack, Lavendel hemmt die Lust auf Süßes; Tees aus Fenchel, Kamille, Verbene schmecken natürlich süß.



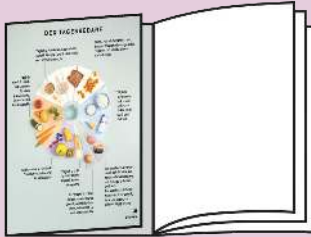
## FLÜSSIGE SÜSSE

Ahornsirup, Honig und Agavendicksaft sind nicht gesünder als Zucker, süßen aber stärker und helfen so Zucker sparen. Vorsicht: Fruchtsirup ist eine Zuckerlösung.

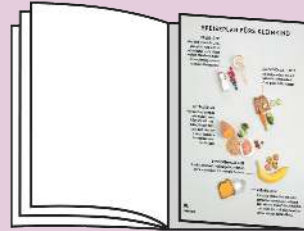
# INHALT

*So geht's: Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.  
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!*

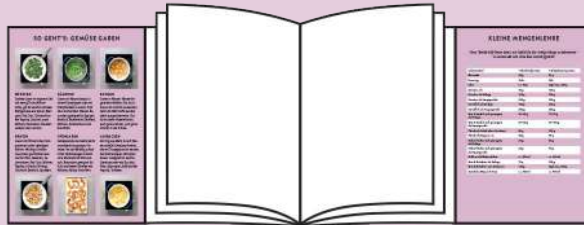
DAS PRINZIP:  
SPEISEPLAN  
FÜRS KLEINKIND



DER  
TAGESBEDARF



Immer griffbereit:  
SO GEHT'S:  
GEMÜSE GAREN



Immer griffbereit:  
KLEINE  
MENGENLEHRE

Wussten Sie schon, dass ...?  
Entdecken Sie bei einigen  
ausgewählten Rezepten ganz  
besondere Tipps mit  
verblüffendem Insiderwissen.  
Aha-Momente garantiert!

UNSER  
GU-  
CLOU



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.

# REZEPTKAPITEL



**06**  
**FRÜHSTÜCK**



**18**  
**ZUM MITNEHMEN**



**28**  
**SCHNELLES FÜRS KIND**



**40**  
**GEMEINSAM ESSEN**

- 04 Die Autorin
- 05 Schnelles Kinder-Ketchup
- 60 Register
- 62 Impressum



Für 1 Kinderportion • 10 Min. Zubereitung •  
Pro Portion ca. 60 kcal, 1 g E, 0 g F, 13 g KH

## MANGO-MÖHREN- SMOOTHIE 🍌

viel Betacarotin

½ Mango (ca. 75 g) • 1 Stängel Zitronenmelisse •  
75 ml Möhrensaft

- 1 Die Mango schälen und das Fruchtfleisch mit dem Messer vom Kern schneiden.
- 2 Die Zitronenmelisse waschen, trocken schüttern und die Blätter abzupfen.
- 3 Die Blätter und die Frucht zusammen mit dem Möhrensaft in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab ganz fein pürieren. Nach Bedarf noch mit etwas Wasser verdünnen.



Für 1 Kinderportion • 5 Min. Zubereitung •  
Pro Portion ca. 145 kcal, 5 g E, 4 g F, 21 g KH

## BANANEN- MILCH 🍌

magenmild

1 Stück reife Banane (50 g) • 1 EL Instant-Haferflocken • gemahlene Vanille • 100 ml Milch

- 1 Die Banane aus der Schale lösen, zusammen mit den Instant-Haferflocken und 1 Prise Vanille in ein hohes Gefäß geben.
- 2 Mit der Milch aufgießen und mit dem Pürierstab sehr fein pürieren.

### Tausch-Tipp

Für einen warmen Müsli-Drink die Milch vorher kurz aufkochen. Mild schokoladig schmeckt er mit 1 TL Carobpulver. Statt Banane passt auch mildes Obst wie Melone oder Birne.



Für 20–25 Kinderportionen • 10 Min. Zubereitung •  
Pro Portion (25 g) ca. 105 kcal, 3 g E, 4 g F, 13 g KH

## KNUSPER- VORRATSMÜSLI 🌿

eisenreich

100 g Walnusskerne • 100 g ungeschälte Mandeln •  
50 g Bananenchips • 100 g ungesüßte Dinkelflakes •  
200 g Haferflocken • 200 g Gerstenflocken •  
50 g Rosinen • 2 EL Carobpulver

**1** Die Walnusskerne und die Mandeln grob hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Die Bananenchips grob hacken und mit allen anderen Zutaten in einer großen Schüssel mischen.

**2** Das Müsli in einem Vorratsgefäß aufbewahren. Gut verschlossen hält es sich mehrere Wochen. Pro Portion 2–3 EL Müsli mix entnehmen.

### Gut zu wissen

Carob ist das gemahlene, ballaststoffreiche Fleisch der Früchte des Johanniskrautbaums.



Für 20–25 Kinderportionen • 10 Min. Zubereitung •  
Pro Portion (25 g) ca. 95 kcal, 3 g E, 3 g F, 13 g KH

## FRUCHTIGES VORRATSMÜSLI 🌿

verdauungsanregend

100 g Soft-Pflaumen • 100 g Soft-Feigen •  
80 g Cashewkerne • 150 g gepuffter Amarant •  
350 g zarte Haferflocken • 30 g geschroteter Leinsamen • 1 TL Zimtpulver

**1** Die Pflaumen und die Feigen klein schneiden. Die Cashewkerne in einer beschichteten Pfanne rösten, dann hacken.

**2** Die Früchte und Cashewkerne zusammen mit den anderen Zutaten in eine große Schüssel geben und gut mischen, in ein Vorratsgefäß füllen. Gut verschlossen hält es sich mehrere Wochen.

### Gut zu wissen

Feigen, Pflaumen und Leinsamen sind sehr ballaststoffreich und regen die Verdauung an. Aber nur, wenn man viel dazu trinkt.