

KÜCHENRÄTGEBER

Dagmar von Cramm

# KOCHEN FÜR KLEINKINDER

Schnell, gesund  
und kindgerecht



GU

# DER TAGESBEDARF



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.



## TROCKENFRÜCHTE

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



## DIREKTSÄFTE

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



## GEWÜRZE

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



## FRISCHE, SÄUREARME FRÜCHTE

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



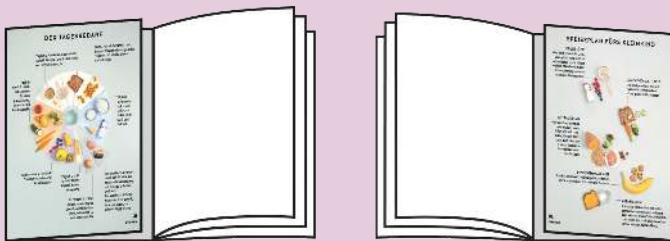
## FLÜSSIGE SÜSSE

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

# INHALT

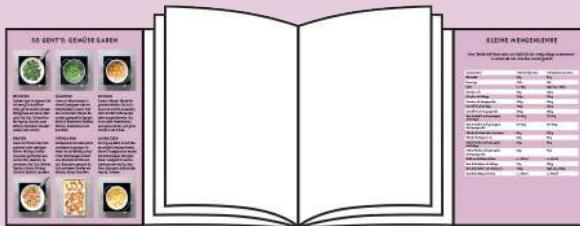
*So geht's: Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.  
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!*

DAS PRINZIP:  
SPEISEPLAN  
FÜR 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-CLUB



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen  
Gerichte gekennzeichnet.



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

# REZEPTKAPITEL



06  
**FRÜHSTÜCK**



18  
**ZUM MITNEHMEN**



28  
**SCHNELLES FÜR'S 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 schütteln 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 Müslidrink 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 Müslimix entnehmen.

### Gut zu wissen

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



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 Lein-  
samen • 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 ge-  
ben 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.



Für ca. 50 Kekse • 35 Min. Zubereitung • 1 Std. Gehen • 15 Min. Backen • Pro Keks ca. 40 kcal, 1 g E, 2 g F, 4 g KH

# BANANENKEKSE

sättigend

250 g Dinkelmehl (Type 1050)

1 Msp. gemahlene Vanille

120 g Butter

1 EL Agavendicksaft

1 Ei

Zucker

1 reife Banane

Mehl zum Arbeiten

**1** Mehl mit Vanille in einer Schüssel mischen. Butter in Flocken darübergeben, Agavendicksaft hinzufügen. Das Ei in einer Tasse quirlen, die Hälfte mit 1 Prise Zucker zum Mehl geben und alles mit den Händen zu einem glatten Teig kneten. In Frischhaltefolie wickeln und 1 Std. im Kühlschrank ruhen lassen.

**2** Den Teig nochmals durchkneten und auf einer bemehlten Arbeitsfläche möglichst dünn (3–4 mm) ausrollen. Backofen auf 180° vorheizen. Mit einem runden Ausstecher (ca. 4 cm Ø) Kreise ausschneiden. 1 reife Banane in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden.

**3** Je einen Kreis rundherum mit Ei einpinseln, 1 Bananenscheibe daraufsetzen und einen weiteren Teigkreis auflegen, die Kanten zusammendrücken. Kekse auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, nach Belieben mit übrigem Ei bestreichen. Im heißen Ofen (Mitte) 10–15 Min. backen.



Für ca. 30 Riegel • 30 Min. Zubereitung • 30 Min. Backen • Pro Riegel ca. 80 kcal, 2 g E, 4 g F, 9 g KH

## KNUSPERIEGEL



für den Vorrat

400 g reife Bananen (ca. 250 g ohne Schale)

1 Bio-Orange

100 g Walnusskerne

2 EL Honig

50 g Butter

200 g zarte Haferflocken

100 g Buchweizen

**1** Backofen auf 140° vorheizen. Die Bananen schälen und mit dem Pürierstab zermusen. Die Orange waschen, die Schale oberflächlich abreiben, Saft auspressen, 50 ml abmessen. Nüsse hacken.

**2** Honig, Butter, Orangenschale, -saft mit dem Bananenmus cremig rühren. Dann Nüsse, Haferflocken und Buchweizen unterrühren.

**3** Die Müsli-Masse auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech ca. 1 cm dick ausstreichen (ca. 36 × 24 cm) und im heißen Ofen (Mitte) ca. 30 Min. trocknen.

**4** Noch warm in Streifen (ca. 9 × 3 cm) schneiden. In einer Keksdose aufbewahrt sind sie 1–2 Monate haltbar.

### Tipp

Dazu reichlich Wasser oder Tee trinken, damit die Ballaststoffe ihre wohltuende Wirkung entfalten können!

UNSER GU-CLOU

Alles von einem Blech: Die Hackfleischbällchen garen zusammen mit dem Gemüse im Ofen. Das spart nicht nur Fett, sondern auch jede Menge Zeit und Arbeit.



# OFENGEMÜSE MIT HACKBÄLLCHEN

für den Vorrat

## FÜR DAS OFENGEMÜSE

- 1,2 kg Gemüse (z. B. Kürbis, Paprika, Zucchini, Brokkoli, Süßkartoffel, Pilze, Tomaten)
- 4 EL Rapsöl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL getrockneter Rosmarin
- Salz, Pfeffer

## FÜR DIE HACKFLEISCH- BÄLLCHEN

- 1 Dose Kidneybohnen (Abtropfgewicht 255 g)
- 1 kleine Zwiebel
- ½ Bund Petersilie
- 100 g gemischtes Hackfleisch
- 2 EL Semmelbrösel
- Salz, Pfeffer

## FÜR DEN DIP

- ½ Bund Petersilie
- 250 g Magerquark
- 1 EL Öl
- Salz, Pfeffer

**OFENGEMÜSE:** Das Gemüse waschen, wenn nötig schälen und längs vierteln bzw. achteln. Aus Öl, Zitronensaft, Rosmarin, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen und in einer Schüssel mit dem Gemüse mischen. Abdecken und beiseitestellen.

Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und das Gemüse darauf verteilen. Im heißen Ofen (Mitte) ca. 30 Min. garen.

**HACKFLEISCHBÄLLCHEN:** Inzwischen die Bohnen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei den Sud auffangen. Die Zwiebel schälen und grob würfeln. Petersilie waschen und trocken schütteln. Zwiebeln, Bohnen und der Petersilie grob pürieren. Mit Hackfleisch und Semmelbröseln vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn die Masse zu trocken ist, etwas Bohnensud dazugeben. Kleine Bällchen aus der Bohnen-Hackfleisch-Masse formen und für 15–20 Min. auf dem Blech mitgaren.

**DIP:** Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Quark mit 1 EL Öl und etwas Wasser verrühren, mit gehackter Petersilie vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Gemüse servieren.

Im Kühlschrank sind Hackbällchen, Gemüse und Dip gut 5 Tage haltbar: Perfekt für die Lunchbox oder zum Knabbern.

# SPEISEPLAN FÜR KLEINKIND

## FRÜHSTÜCK

Ideal sind Overnight Oats.

Dazu gibt's Raspel-Obst oder Beeren und 1 Klecks Joghurt. Manchen Kindern schmeckt morgens noch Milch aus Mamas Brust. —



## MITTAGESSEN

Viel Gemüse, Getreide oder Nudeln sowie Milch und Milchprodukte, Fleisch, Fisch oder auch Nüsse in kleinen Stücken – denn selber essen macht Spaß! —



## ZWISCHENMAHLZEIT

Frisches Obst und Knabbergebäck oder ein Drink aus frischen Früchten und Gemüse. —



## ABENDESSEN

1 Scheibe Vollkornbrot mit selbst gemachtem Gemüseaufstrich und dazu Wasser. 1 Glas Saftschorle (1:3) oder Milch sind auch okay. Manchen schmeckt noch der Milchbrei.



# GEMÜSE KLEIN KRIEGEN

## ROHKOSTSTREIBE

Für schnelle Raspel-Möhren, -Paprika oder -Zucchini. Für Salate, Müsli, Suppen und Saucen.

## SPARSCHÄLER UND SPIRAL SCHNEIDER

Nicht nur für harte Schalen, auch für Gemüsenunder gut geeignet: einfach in dünne »Tagliatelle«-Streifen schälen oder in Spaghetti spitzen.



## PÜRIERSTAB

Unentbehrlich für Suppen, Saucen, Smoothies und Pürees. Auf die Wattzahl achten: je höher, desto leistungsfähiger. 500–700 Watt sind ideal.

## BLITZHACKER, WIEGEMESSEN

Für Kräuter, Stiele und Blätter, Nüsse, Saaten und Trockenfrüchte. Wichtig: scharfe Klingen.

## KÜCHENMASCHINE MIT HOBELAUFSATZ

Praktischer Alltagsbegleiter, um große Gemüsemengen zu bewältigen.



# SO GEHT'S: GEMÜSE GAREN



## DÜNSTEN

Sanftes Garen im eigenen Saft mit wenig Öl und kleiner Hitze, gut für weiche Gemüse: Blattgemüse wie Spinat, Mangold, Pak Choi, Chinakohl sowie Paprika, Zucchini, zarte Möhren, Pastinaken, Staudensellerie oder Fenchel.

## BRATEN

Garen mit Öl bei hohen Temperaturen unter ständigem Rühren. Wichtig: Gemüse muss klein geschnitten sein. Gut für Pilze, Zwiebeln, Zuckererbsen, Pak Choi, Möhren, Paprika, Kohlrabi, Wirsing, Grünkohl, Brokkoli, Sprossen.



## DÄMPFEN

Garen im Wasserdampf, in einem Dampfgarer oder mit Dämpfaufsatz in einem Topf über kochendem Wasser. Besonders geeignet für Spargel, Brokkoli, Blumenkohl, Bohnen, Möhren, Zuckererbsen und Kartoffeln.

## OFENGAREN

Fettsparende Garmethode für aromatisch-knuspriges Gemüse. Vor der Bildung schädlicher Verbindungen schützt eine Marinade mit Zitronensaft. Besonders geeignet für Kohl und festes Gemüse wie Möhren, Kürbis, Kartoffeln.



## KOCHEN

Garen in Wasser. Wasser fingerbreit einfüllen: Das Kochwasser im Gericht verwenden, denn die Nährstoffe werden dahin ausgeschwemmt. Gut für trockene Hülsenfrüchte, auch grüne Erbsen, und ganze Knollen in der Schale.

## AUSBACKEN

Ein Teig aus Mehl, Ei und Wasser umhüllt Gemüsescheiben, die im Öl ausgebacken werden. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Geeignet für weiche Gemüsesorten wie Zucchini, Pilze, Aubergine, Süßkartoffel, Paprika, Tomaten.





# MINI-MAHLZEITEN, *Maxi-Genuss*

„Sooo lecker, mehr!“ – Wenn Kinder sich mit Begeisterung auf den Teller stürzen, dann hat die neue Familienküche voll ins Schwarze getroffen!

Deutschlands Top-Kinderernährungsexpertin Dagmar von Cramm zeigt, wie gesunde kinderfreundliche Gerichte entstehen, die nicht nur satt machen, sondern auch Spaß bringen. Vom nahrhaften Frühstück über leckere Pausensnacks bis hin zum fix zubereiteten Familienessen: jede Mahlzeit ein kleines Fest.

**Essen, das Kinder lieben – und Eltern entspannen lässt!**

