

ERNÄHRUNGS- SPASS IM FAMILIENALLTAG



Ideen für eine ausgewogene
und nachhaltige Ernährung
mit Kindern



VORWORT



Liebe Eltern, liebe Leserinnen und Leser

Ausgewogene Mahlzeiten stillen nicht nur den Hunger, sondern liefern auch die nötige Energie und Nährstoffe für eine gesunde Entwicklung von Körper und Geist. Gemeinsam essen in einer entspannten Atmosphäre macht Freude und spricht alle Sinne an. Auf genüssliche Erfahrungen in der Kindheit wird später gerne zurückgegriffen.

Frisch und mit saisonalen Zutaten zu kochen, muss nicht viel Zeit in Anspruch nehmen und auch nicht teuer sein. Lassen Sie sich von den einfachen und feinen Rezepten inspirieren.

Die Rezepte sind im Alltag vielfach erprobt und wurden von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE auf ihre Ausgewogenheit geprüft. Bei den verwendeten Zutaten wurde auf deren Nachhaltigkeit geachtet.

Auf den folgenden Seiten finden Sie nebst Rezepten praktische Tipps und weiterführende Informationen für eine abwechslungsreiche Küche, welche die unterschiedlichen Jahreszeiten mit ihrer vielfältigen Gemüse- und Früchtauswahl berücksichtigt.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Kindern viel Spass beim Zubereiten und «en Guete»!

WICHTIGE HINWEISE ZU DEN REZEPTEN

In dieser Broschüre finden Sie acht Basisrezepte. Die Gemüse und Früchte können je nach Jahreszeit ausgetauscht werden. Einige Beispiele für saisonale Varianten sind jeweils beim Rezept aufgeführt. Weitere Ideen finden Sie in der Saisontabelle am Ende dieser Broschüre. Probieren Sie es aus!

Die Rezepte sind für vier erwachsene Personen berechnet. Je nach Anzahl Personen und Alter der Kinder muss die Menge angepasst werden. Informationen zu den Portionsgrössen finden Sie hier: www.sge-ssn.ch (Ich und du > Essen und Trinken > Von Jung bis Alt > Kindheit).

Zusammen mit dem «Tipp zur Ergänzung» ergeben die Rezepte eine ausgewogene Mahlzeit. Damit genügend Gemüse auf den Tisch kommt, sollte die Mahlzeit mit einem möglichst farbigen Saisonsalat aus Blattsalaten und Gemüse (z.B. geraffelte Rüebli, Randen, Gurken, Tomaten) vervollständigt werden. Als wertvolle Ergänzung enthält die Salatsauce idealerweise Rapsöl.

Einige Rezepte enthalten Reibkäse als Proteinquelle. Da Kinder oft nur wenig davon essen, wird empfohlen, die Mahlzeit mit einem Milchdessert (z.B. Joghurt oder Quark mit frischen Früchten) zu ergänzen.

Selbst hergestelltes Paniermehl ist eine gute Verwertung von trockenem Brot und eine willkommene Zutat in manchen Rezepten. Zerreiben Sie dazu hartes Brot mit einer feinen Raffel.

Stellen Sie bei jeder Mahlzeit eine Wasserkaraffe auf den Tisch. Hahnen- und Mineralwasser enthalten keinen Zucker und können mit Zitronenschnitzen, frischer Pfefferminze oder Eiswürfeln in verschiedenen Formen «gluschtig» serviert werden. Weitere Informationen finden Sie hier: www.hahnenburger.ch.

Im Sinne einer nachhaltigen Ernährung lohnt es sich, auf wenige, dafür wirkungsvolle Aspekte zu achten: den Fleisch- und Fischkonsum einschränken und dafür vermehrt auf pflanzliche Proteinquellen setzen, regional und saisonal einkaufen, tierische Lebensmittel aus artgerechter Haltung und Fisch aus nachhaltiger Fischerei wählen, Reste verwerten und fair produzierte Lebensmittel bevorzugen. Weitere Informationen und Tipps zur nachhaltigen Ernährung finden Sie hier: www.foodprints.ch.

Impressum
Herausgeber
Helsana-Gruppe

Konzept und Realisation
RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung

Rezepte
Landwirtschaftliches Zentrum Ebenrain,
ErnährungPlus

Fachliche Unterstützung
Schweizerische Gesellschaft
für Ernährung SGE

Food-Styling, Fotos Rezepte
Kathrin Toldo, www.kuisine.ch,
2016, Heimenschwand

Fotos Mittagstisch und Kinder
Monique Wittwer, www.moniquewittwer.ch,
2016, Luzern

Gestaltung
Grafik-Design Helsana

© Copyright
Helsana-Gruppe

An dieser Stelle danken wir foodwaste.ch,
Fourchette verte Schweiz, der Gesundheitsförderung Schweiz, Gut, gesund und günstig essen (gggessen.ch), dem Landwirtschaftlichen Zentrum Ebenrain – ErnährungPlus, «PEP – Gemeinsam Essen», der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE für die inhaltlichen Beiträge sowie den Fotografinnen für die tollen Bilder. Ebenso danken wir den Kindern Annaluisa, Noah, Gilles, Mara, Antoni und ihren Eltern und allen Helferinnen im Hintergrund, die das Fotoshooting ermöglichten.

Luzern, Januar 2017

TIPPS

Das Auge isst mit

Kinder lieben farbenfrohes Essen und die Natur bietet eine reichliche Auswahl. Sorgfältig zusammengestellte Mahlzeiten mit Gemüse und Früchten unterschiedlicher Farbe erfreuen das Auge und sind für eine ausgewogene Ernährung wertvoll. Ein schön gedeckter Tisch und eine kleine Dekoration unterstützen die gute Atmosphäre und das Essen mundet noch besser.

Kinder und Jugendliche helfen mit

Gemüse rüsten, Teig kneten, Sauce rühren – Kinder und Jugendliche altersgerecht bei der Zubereitung mitwirken zu lassen, hilft, die Zugehörigkeit und die Freude am Essen zu stärken und einen Bezug zu den Lebensmitteln herzustellen. Ältere Kinder und Jugendliche mit weniger Zeit am Mittag können z. B. bei der Menüplanung, beim Einkauf oder beim Aufrichten und Abräumen einbezogen werden.



Tischkultur

Sowohl am Familientisch als auch am Mittagstisch der Tagesstruktur sollen sich alle wohlfühlen. Damit dies möglich ist, braucht es ein paar Regeln, die teils vorgegeben sind, teils auch mit den Kindern diskutiert werden können. Damit die Kinder sich aufgehoben und anerkannt fühlen, stehen die Beziehung und das gegenseitige Vertrauen im Mittelpunkt. Zudem geben Rituale und klare Abläufe Sicherheit und fördern eine ruhige Stimmung. Kinder zum Probieren einladen, aber weder drängen noch zwingen und vor allem Vorbild sein eröffnet vielseitige Geschmackserfahrungen. Weitere hilfreiche Tipps finden Sie in der Grundlagenbrochure Fourchette verte – Ama terra, 2016, unter www.fourchetteverte.ch sowie im Handbuch «PEP – Gemeinsam Essen» unter www.pepinfo.ch.

Verschwendung von Essen

Um Reste zu vermeiden, sind eine gute Planung und ein gezielter Einkauf wichtig. Richtig gelagerte Reste können z. B. einmal pro Woche zu einer originellen Mahlzeit verwandelt werden. Rezepte gegen Foodwaste finden Sie bei der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE unter www.sge-ssn.ch (Ich und du > Rezepte > Rezepte gegen Foodwaste). Weitere hilfreiche Tipps unter www.foodwaste.ch.

Schonend kochen

Frisch gekauftes Gemüse und Salate sollten nur kurz gewaschen und erst direkt vor der Verarbeitung zerkleinert werden. Das Gemüse wird anschliessend mit möglichst wenig Wasser gegart, damit der Vitamin- und Mineralstoffverlust möglichst gering ist. Weitere Informationen finden Sie in der Grundlagenbrochure Fourchette verte – Ama terra, 2016, unter www.fourchetteverte.ch.

Sinnvolle Zwischenmahlzeiten

Zwischenmahlzeiten ergänzen Hauptmahlzeiten, unterstützen die Konzentrationsfähigkeit und stillen den kleinen Hunger zwischendurch. Ein gesundes Znüni und Zvieri enthält immer Wasser oder ungesüßten Kräutertee, besteht aus einer Frucht und/oder Gemüse, ist bunt zusammengestellt, zuckerfrei und kann je nach körperlicher Anstrengung und Hungergefühl durch Getreide- und/oder Milchprodukte sowie Nüsse ergänzt werden. Ideen für ausgewogene Zwischenmahlzeiten sowie Tipps für ausreichend Bewegung im Familienalltag finden Sie in der Broschüre «Schwung im Alltag» von Gesundheitsförderung Schweiz unter www.gesundheitsfoerderung.ch (Public Health > Schwung im Alltag).

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Ausgewogen essen

Bei der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE (www.sge-ssn.ch) gibt es neben Merkblättern für Ernährung aller Altersgruppen, der Lebensmittelpyramide und der Ernährungsscheibe auch einen Informationsdienst für Ernährungsfragen. Kontakt [nutrinfo® per Mail: nutrinfo-d@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-d@sge-ssn.ch) oder per Telefon: 031 385 00 08, Montag bis Freitag von 8.30 bis 12.00 Uhr.

Gut für Mensch, Tier und Umwelt

Die Broschüre «Grundlagen und Empfehlungen für eine nachhaltige Ernährung für Kinder und Jugendliche» von Fourchette verte – Ama terra geht dem Thema der nachhaltigen Ernährung auf gut verständliche und praxisnahe Weise nach: www.fourchetteverte.ch (Ama terra > Unterlagen > Grundlagenbrochure 2016).

Gesund und günstig

Gut, gesund und günstig essen – geht das überhaupt? Auf der Website www.gggessen.ch finden Sie interessante Tipps für den preiswerten Einkauf.

SPAGHETTI MIT LINSEN UND SPINAT

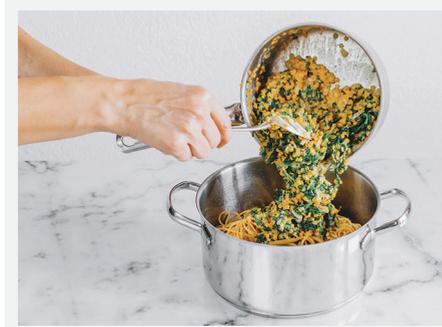
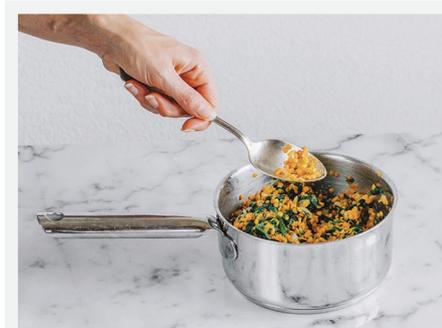


- 300 g Blattspinat, tiefgekühlt
- 1 EL Olivenöl
- 1 mittelgrosse Zwiebel, fein gehackt
- 150 g rote Linsen
- 2 dl Gemüsebouillon
- 1 dl Rahm
- Salz, Pfeffer
- 300 bis 400 g Vollkornspaghetti

Zubereitung

30 Minuten (Spinat vorher auftauen)

- 1 Spinat auftauen, mit den Händen gut ausdrücken.
- 2 Öl erhitzen, Zwiebel und Linsen zugeben, 1–2 Minuten unter Rühren dünsten, Bouillon dazu giessen, 5 Minuten zugedeckt garen.
- 3 Spinat beifügen, gut mischen und ca. 5 Minuten weiterkochen, bis die Linsen gerade weich sind, Rahm dazu giessen, aufkochen.
- 4 Spaghetti in siedendem Salzwasser al dente kochen, abschütten.
- 5 Spaghetti sofort mit der Linsen-Spinat-Sauce mischen, abschmecken.



Tipps zur Ergänzung

Reibkäse oder geröstete Nüsse und saisonaler Gemüsesalat, z. B. Rübli, Tomaten oder Randensalat, dazu servieren. Ergänzen mit einem Milchdessert (z. B. Caramelköpfl).

Varianten

- Saisonale Alternativen für Gemüse (s. Saisontabelle): z. B. Wirz, Lauch
- 750 g frischen Spinat verwenden, waschen, tropfnass in einer Pfanne andämpfen, bis er zusammenfällt, in ein Sieb geben und gut ausdrücken

PENNE MIT GEMÜSEBOLOGNESE



- 1 EL HOLL-Rapsöl
- 400 g Saisongemüse
(z. B. 300 g Rüebli, je 50 g Sellerie und Lauch)
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 2 EL Mehl
- 3 dl Gemüsebouillon
- Salz, Pfeffer, Paprika
- ½ TL Oregano, frisch oder getrocknet
- 1 dl Rahm
- 4 EL Tomatenpüree
- 400 g Vollkornpenne
- 120 g Sbrinz, gerieben

Zubereitung

30–40 Minuten

- 1 Gemüse in ganz feine Würfelchen schneiden (Brunoise).
- 2 Öl erwärmen, Gemüse und Zwiebel zugeben, 2–3 Minuten andämpfen.
- 3 Mehl darüber stäuben, Bouillon unter Rühren dazu gießen, würzen, zugedeckt 5–10 Minuten weich kochen.
- 4 Rahm und Tomatenpüree zugeben, aufkochen, abschmecken.
- 5 Vollkornpenne in siedendem Salzwasser al dente kochen, abgießen und auf Tellern anrichten. Etwas Sauce und Käse darüber geben.



Tipp zur Ergänzung

Mit einem Saisonsalat und Milchdessert (z. B. Joghurt mit frischen Früchten) ergänzen.

Varianten

- Saisonale Alternativen für Gemüse (s. Saisontabelle): z. B. Kohlrabi, Zucchini, Peperoni
- Der Sauce zusätzlich 100 g gekochte Kichererbsen oder Borlottibohnen begeben

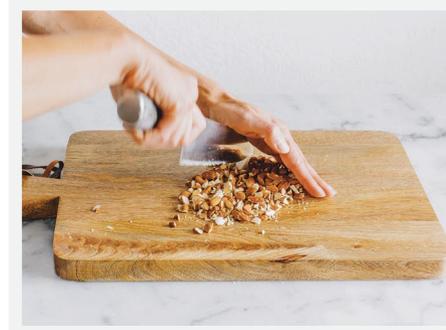
GEBRATENE FISCHFILETS AUF SAFRANRÜEBLI



- 1 EL Butter
- 800 g Rüebli, in breiten Streifen
- 1 dl Gemüsebouillon
- 1 Briefchen Safran
- 1 EL HOLL-Rapsöl
- 500 g Fischfilets oder Fischtranchen, aus nachhaltigem Fang
- 2 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 1-2 EL Mehl
- 40 g Mandeln, grob gehackt

Zubereitung

45 Minuten



- 1 Butter erwärmen, Rüebli zugeben, 1-2 Minuten andämpfen, Bouillon und Safran zugeben, zugedeckt auf kleiner Stufe weich dämpfen, die Flüssigkeit ohne Deckel bis auf ein Drittel einkochen.
- 2 Allfällige Gräte mit einer Pinzette aus den Fischfilets entfernen.
- 3 Fischfilets mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen, das Mehl mit einem Sieb fein darüber streuen.
- 4 Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen, Fische beidseitig während ca. 3 Minuten braten.
- 5 Mandeln ohne Fett in einer Bratpfanne (nicht beschichtet) rösten, bis sie hellbraun sind.
- 6 Fische auf den Rüebli anrichten, geröstete Mandeln darüber streuen.

Tipp zur Ergänzung

Mit Reis oder Salzkartoffeln servieren.

Varianten

- Saisonale Alternativen für Gemüse (s. Saisontabelle): z. B. Fenchel, Kürbis, Schwarzwurzeln
- Safranrüebli mit Sauce: Rezept mit wenig Rahm ergänzen

KARTOFFELGRATIN PIZZAIOLO



- 600 g Tomaten, in Würfeln
- ½ Bund Basilikum, in Streifen
- 2 EL Oreganoblättchen frisch, gehackt
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Salz, Pfeffer
- 800 g Gschwellti, in ca. 2 cm grossen Würfeln
- 150 g Mozzarella, in Würfeln
- 3 EL Paniermehl (aus trockenem Brot)
- 3 EL Sbrinz, gerieben
- ca. 1 EL Olivenöl

Zubereitung

15 Minuten (Gschwellti vorgekocht)
Gratinieren: 20 Minuten
(für eine Gratinform von ca. 2 Liter Inhalt)

1 Tomaten mit Kräutern mischen, würzen, in die mit Öl eingefettete Gratinform geben.

2 Gschwellti und Mozzarella darauf verteilen.

3 Paniermehl und Sbrinz mischen, darüber geben, mit Öl beträufeln.

4 In der Mitte des vorgeheizten Ofens bei 200 °C (Heissluft 180 °C) ca. 20 Minuten gratinieren.



Tipp zur Ergänzung

Mit einem Saisonsalat servieren.

Varianten

- Zusätzlich mit Oliven, Pilzen, gekochten oder rohen Gemüsestückchen oder Schinkenstreifen belegen
- Mit frischem Basilikum garnieren



GEMÜSE-CROSTINI



- 1 EL Butter
- 1 mittleres Rüebli, grob geraffelt
- 1 mittlere Zucchini, grob geraffelt
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 50 g Greyerzer, grob geraffelt
- 2-3 EL Quark
- Salz, Pfeffer, Paprika
- 8 Scheiben Vollkorn-Toastbrot

Zubereitung

30 Minuten

Backen: 10 Minuten

1 Butter erwärmen, Gemüse, Zwiebel und 1-2 EL Wasser zugeben, auf kleiner Stufe zugedeckt knapp weich dämpfen, etwas auskühlen lassen.

2 Greyerzer mit dem Quark zum Gemüse geben, mischen und würzen.

3 Die Masse auf die Toastbrotsscheiben verteilen, diagonal halbieren, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

4 In der Mitte des vorgeheizten Ofens bei 220 °C (Heissluft 200 °C) 8-10 Minuten backen.



Serviertipp

An Kindergeburtstagen servieren und Toaststücke evtl. nochmals diagonal halbieren (vierteln).

Varianten

- Saisonale Alternativen für Gemüse (s. Saisontabelle): z. B. Kohlrabi, Kürbis, Sellerie
- Brotscheiben vom Vortag verwenden



BROCCOLI-WÄHE



- 800 g Broccoli
- 1 rund ausgewallter Kuchenteig
- 2 EL Paniermehl (aus trockenem Brot)
- 100 g Nusskäse
- 2 ½ dl Milch
- 2 Eier
- 50 g Sbrinz, gerieben
- ½ TL Salz
- Pfeffer, Muskat

Zubereitung

30 Minuten

Backen: 30 Minuten (für ein rundes Backblech von 28–30 cm Durchmesser)

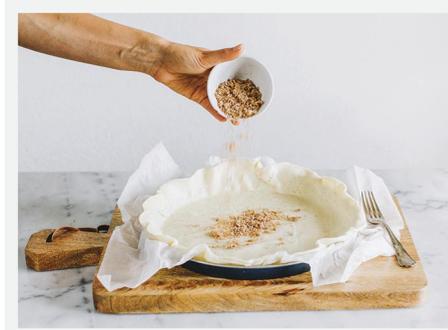
1 Broccoli in Röschen schneiden, im Siebeinsatz oder Steamer knapp weich dämpfen, mit wenig Salz würzen, auskühlen lassen.

2 Kuchenteig mit dem Backpapier auf das Blech legen, Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen, Paniermehl auf den Teigboden streuen.

3 Nusskäse in Scheiben schneiden, mit dem Broccoli auf dem Teigboden verteilen.

4 Milch, Eier und Sbrinz mit einem Schwingbesen verrühren, würzen und über das Gemüse gießen.

5 In der unteren Hälfte des vorgeheizten Ofens bei 220 °C (Heissluft 200 °C) ca. 30 Minuten backen.



Tipp zur Ergänzung

Mit einem Saisonsalat servieren.

Varianten

- Saisonale Alternativen für Gemüse (s. Saisontabelle): z. B. Blumenkohl oder Rübli mit Kohlrabi gemischt
- Andere Käsesorten wie z. B. Brie oder Tomme verwenden
- Wähenteig selber machen

MAIS-MARRONI-AUFLAUF



- ½ EL Butter
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 kleine Lauchstange, in Streifen
- 8 dl Gemüsebouillon
- 200 g grober Maisgriess (Polenta)
- 200 g Marroni, tiefgekühlt
- 150 g Greyerzer oder Sbrinz, gerieben
- 1 dl Rahm
- 2 Eier
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

35–45 Minuten (Marroni vorher auftauen)
Backen: 50 Minuten (für eine Gratinform von ca. 2 Liter Inhalt)

1 Butter schmelzen, Zwiebel und Lauch zugeben, 1–2 Minuten andämpfen, mit Bouillon ablöschen.

2 Maisgriess einrieseln lassen, unter gelegentlichem Rühren 25 Minuten köcheln, leicht auskühlen.

3 Rahm, Eier und Käse verquirlen. Marroni vierteln und alles mit der Maismasse mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in die eingefettete Gratinform geben.

4 In der Mitte des vorgeheizten Ofens bei 180 °C (Heissluft 160 °C) ca. 50 Minuten backen.



Tipp zur Ergänzung

Mit einem Saisonsalat servieren.

Varianten

- Lauch und Marroni durch Saisongemüse wie Peperoni oder Gemüsereste ersetzen (s. Saisontabelle)
- Polenta mit Hirse oder Quinoa ersetzen



SCHWEDISCHE KÖTTBULLAR (FLEISCHBÄLLCHEN)



- 500 g Rindshackfleisch
- 2 Zwiebeln, fein gehackt
- 3 EL Paniermehl (aus trockenem Brot)
- 1 Ei
- 1 TL Salz
- 1 EL HOLL-Rapsöl
- 2 ½ dl Gemüsebouillon
- 1 dl Rahm
- 2 TL Maizena
- Salz, Pfeffer
- ½ Bund Schnittlauch, fein geschnitten

Zubereitung

35–45 Minuten



- 1 Rindshackfleisch in eine Schüssel geben, erste Zwiebel, Paniermehl, Ei und Salz zugeben, zu einer kompakten Masse kneten, mit nassen Händen kleine, gleichmässige Bällchen formen (3–4 cm Ø).
- 2 Öl in einer Bratpfanne erhitzen, Bällchen portionenweise 8–10 Minuten rundum anbraten, warm stellen.
- 3 Zweite Zwiebel im Bratfett andünsten, mit Bouillon ablöschen, Rahm zugeben, aufkochen.
- 4 Maizena mit 2 Esslöffel kaltem Wasser anrühren, zur Sauce geben, köcheln, bis sie leicht bindet, die Fleischbällchen zugeben, heiss werden lassen, würzen.
- 5 Schnittlauch über die angerichteten Köttbullar streuen.

Tipp zur Ergänzung

Mit wenig Preiselbeerkonfitüre, Kartoffelstock und Saisongemüse (s. Saisontabelle) sowie einem Saisonsalat servieren.

Varianten

- Mit Knöpfli servieren
- Sauce mit Tomatensauce ersetzen

SAISONTABELLE FRÜCHTE

	Jan.	Febr.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Schweiz												
Äpfel												
Aprikosen												
Birnen												
Brombeeren												
Erdbeeren												
Hagebutten												
Heidelbeeren												
Himbeeren												
Holunder												
Johannisbeeren												
Kirschen												
Kiwi												
Mirabellen												
Pfirsiche												
Pflaumen												
Quitten												
Reineclaude												
Rhabarber												
Sanddorn												
Stachelbeeren												
Trauben												
Weichseln												
Zwetschgen												
Europa												
Avocados												
Grapefruits												
Kiwi												
Mandarinen												
Melonen												
Nektarinen												
Orangen												
Pfirsiche												
Trauben												

SAISONTABELLE GEMÜSE

	Jan.	Febr.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Artischocken												
Auberginen												
Blumenkohl												
Bohnen												
Broccoli												
Chicorée												
Chinakohl												
Eisbergsalat												
Endivien												
Erbsen												
Fenchel												
Gurken												
Kabis												
Kartoffeln												
Kefen												
Kohlrabi												
Krautstiel												
Kürbis												
Lattich												
Lauch												
Nüsslisalat												
Pastinaken												
Peperoni												
Radieschen												
Randen												
Rettich												
Rosenkohl												
Ruccola												
Rüebli												
Salat, diverse												
Schnittmangold												
Schwarzwurzel												
Sellerie												
Spargeln												
Spinat												
Stangensellerie												
Tomaten												
Topinambur												
Wurz												
Zucchini												
Zuckerhut												
Zuckermais												
Zwiebeln												



HEL-01690-de-1116-0001-37123



Bestellungen sowie weiterführende Informationen und Links zu den Themen Bewegung und Ernährung finden Sie unter www.purzelbaum.ch > Elternbroschüre

Mit fachlicher Unterstützung von

Helsana  **RADIX**

