In Form
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

EINFACH GUT & LECKER

Infopost Familientisch

Gemüse

Knackig, bunt mit viel Inhalt!

Elterninformation

Liebe Eltern,

wenn Kinder kaum Gemüse essen, sorgen sich Eltern um die Gesundheit ihrer Kinder. Doch woran kann es liegen das Gemüse nicht gemocht wird? Fehlt den Kindern dann etwas und wie kann es gehen, dass Kinder beim Gemüse zugreifen?

Gemüse ist manchmal bitter.

Schaut man sich die Entwicklung von Kindern an, so gibt es häufig ab dem 2. Lebensjahr eine Phase, in der Kinder sehr wählerisch mit bisher unbekannten Lebensmitteln umgehen. Bittere Geschmacksrichtungen werden abgelehnt. Das hängt mit unserer Entwicklungsgeschichte zusammen und damit, dass bitterer Geschmack in der Natur oft in giftigen Pflanzen oder Früchten vorkommt. Bitter nicht zu mögen ist also eine „Vorsichtsmaßnahme“ unseres Körpers. Leider gibt es in Gemüse häufig diese Bitterstoffe, an die wir uns als Erwachsene längst gewöhnt haben. Die Gewöhnung daran sollte mit Kindern behutsam geübt werden.

Wie es gelingen kann:

- Gemüse essen sollte bei den Kindern nicht mit dem Gefühl von Druck verbunden werden. Neue Gemüsesorten daher in guter und angenehmer Atmosphäre anbieten.
- Machen Sie es selbst gut vor, genießen Sie bewusst im Beisein der Kinder und schwärmen, wie es schmeckt. Bereiten Sie die Gemüsesorten immer wieder zu und bieten diese an.
- Sollte es gerade mit gegartem Gemüse schwierig sein, probieren Sie es mit Rohkost. Stehen dazu häufiger frische Kartoffeln mit auf dem Tisch, haben Kinder so schnell keinen Mangel an Nährstoffen.
- Bereiten Sie Gemüse gemeinsam mit den Kindern zu, z.B. unseren Fenchel-Tomatenauflauf, das verleitet eventuell zu Naschen.

Ihre Vernetzungsstelle
Kita- und Schulverpflegung NRW

Gefördert durch:
Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

VERNETZUNGSSTELLE KITA- UND SCHULVERPFLEGUNG NRW
Hotline: 0211/3809 714
kitaverpflegung@verbraucherzentrale.nrw
www.kita-schulverpflegung.nrw

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

In Form
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

EINFACH GUT & LECKER

Infopost Familientisch

Gemüse

Knackig, bunt mit viel Inhalt!

Wissenswertes

Wie viel Gemüse sollte es sein?

Nach der BZfE-Ernährungspyramide sind 3 Portionen Gemüse am Tag die Empfehlung. Im Alter von 2-3 sind das etwa 150 g, bei 4-6 Jährigen 200 g Gemüse pro Tag. Das entspricht z.B. einer kleinen Möhre, einer kleinen Tomate und einigen Scheiben Salatgurke.

Was ist drin im Gemüse?

Gemüse ist reich an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen und an sekundären Pflanzenstoffen. Es sollte möglichst frisch sein und die Hälfte der Tagesportion sollte roh verzehrt werden.

Tiefkühlgemüse kann, wenn das Angebot gerade nicht so üppig ist, eine Alternative zu frischem sein. Dann sollte es aber möglichst frei von weiteren Zusätzen wie Gewürzen, Sahne oder Butter sein. Nicht empfehlenswert ist Konservengemüse, da durch das Erhitzen in der Dose viele Vitamine verloren gehen.

Gut zu wissen:

Auch Hülsenfrüchte wie getrocknete Bohnen, Erbsen und Linsen zählen zum Gemüse und liefern nebenbei noch Eiweiß, Eisen und Folat. Sie lassen sich gut in Suppen oder Bratlingen oder in Salaten verarbeiten.

Tipps:

- Als Zutat in pürierten Suppen können Kinder sich an den Geschmack verschiedener Gemüsearten gewöhnen.
- Gemüse als Rohkost, kindgerecht geschnitten oder auf einem Käsebrot als Brotgesicht dekoriert macht Spaß und Lust aufs Essen.

Mehr davon

Buchtipp:
Bärenstarke Kinderkost, Verbraucherzentrale 2015, 12,90 €, www.ratgeber-verbraucherzentrale.de

Rezeptideen:
www.verbraucherzentrale.nrw/rezepte-fuer-kinder

TiPP

Wer die Möglichkeit hat, kann mit den Kindern selbst Gemüse aussäen und ernten. Das geht auch im Topf auf der Fensterbank, z.B. mit Pflücksalat, Tomaten, Zuckererbsen.

Gefördert durch:
Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

VERNETZUNGSSTELLE KITA- UND SCHULVERPFLEGUNG NRW

Hotline: 0211/3809 714
kitaverpflegung@verbraucherzentrale.nrw
www.kita-schulverpflegung.nrw

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

EINFACH GUT & LECKER

Infopost Familientisch

Thema

Titel

Rezept Fenchel-Tomatenauflauf

Für 4 Portionen

Zutaten:

1 kg	Kartoffeln
1	Zwiebel
2	Fenchelknollen
1 EL	Rapsöl
3	Fleischtomaten
Salz, Pfeffer zum Würzen	
100 ml	Sahne
100 ml	Milch 1,5 % Fett
100 g	kräftiger Käse, zum Beispiel Bergkäse, gerieben

Zubereitung:

1. Kartoffeln mit Schale kochen und anschließend pellen.
2. Zwiebel klein schneiden.
3. Fenchelknollen vierteln, den Strunk entfernen und dann in feine Streifen schneiden.
4. Erst Zwiebelwürfel und dann Fenchelstreifen in Rapsöl kurz dünsten (insgesamt ca. 10 Min.), mit Salz abschmecken.
5. Pellkartoffeln und Tomaten in dünne Scheiben schneiden, schuppenförmig in Auflaufform setzen und salzen, Fenchelgemüse darüber schichten.
6. Sahne und Milch verrühren, über den Auflauf geben und zum Schluss mit dem Käse bestreuen.

Backofen: Umluft 180 °C, Ober- Unterhitze 200°C, Backzeit: 30 Minuten

- Anstatt Fenchel kann man auch die etwa gleiche Menge an Blumenkohl oder Brokkoli verwenden (ca. 500 g)
- Kinder können beim pellen der Kartoffeln helfen, die Kartoffeln schneiden und in die Auflaufform schichten. Lassen Sie dafür die Kartoffeln etwas abkühlen.

TiPP

**Fenchel enthält viel Kalzium und andere Mineralstoffe und Vitamine.
Die enthaltenen ätherischen Öle wirken sich gümstig auf die Verdauung aus.**

Gefördert durch:
Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

VERNETZUNGSSTELLE KITA- UND SCHUL-VERPFLEGUNG NRW

Hotline: 0211/3809 714
kitaverpflegung@verbraucherzentrale.nrw
www.kita-schulverpflegung.nrw

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen