

DAS GROSSE GU KOCHBUCH
SO SCHMECKT ES
KINDERN

Dagmar von Cramm
Fotos: Jörn Rynio



641.804

8



Warum Essen und Trinken so wichtig sind

Die Nährstoffgruppen: Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett und Flüssigkeit	10	Der Nährstoffkreislauf	21
Die Lebensmittelpyramide	11	Frühling erleben	22
Vitamine und Mineralstoffe	12	Kinder kochen im Frühling	24
Unverträglichkeiten und Übergewicht	13	Sommer erleben	26
Rhythmus, Rituale und Regeln	14	Kinder kochen im Sommer	28
Die innere Uhr des Hungers und der Biorhythmus der Mahlzeiten	15	Herbst erleben	30
Der ideale Speiseplan	16	Kinder kochen im Herbst	32
Abenteuer Schmecken	18	Winter erleben	34
Essen lernen	20	Kinder kochen im Winter	36

38



Kindergartenkinder

Was Kindergartenkinder können	39	Geflügel- und Fleischrezepte	68
Frühstück für Kindergartenkinder	40	Kartoffelhits	70
Müslirezepte	42	Vegetarische Rezepte	72
Süße und pikante Brotaufstriche	44	Süßes zum Sattessen	74
Getränke	48	Abendessen für Kindergartenkinder	76
Brot und Brötchen	50	Gesunde Nachmittagsknabbereien	78
Kinderbrote	52	Vesperideen fürs Picknick	80
Knabbereien und Muffins	54	Dips und Snacks fürs Abendbrot	82
Mittagessen für Kindergartenkinder	56	Schnelles nur fürs Kind	84
Last-Minute-Rezepte	58	Suppenrezepte	86
Rezepte, die gut vorzubereiten sind	60	Aus dem Wok	88
Rezepte zum Mitmachen	62	Pastasaucen	90
Fingerfood	64	Feines für die ganze Familie	92
Fischrezepte	66	Aufläufe für die ganze Familie	94



96



Schulkinder

Was Schulkinder können	97	Vegetarisches Mittagessen	121
Frühstück für Schulkinder	98	Fleischrezepte	122
Smoothies für Morgenmuffel	100	Abendessen mit der Familie	124
Powermüsli	102	Kartoffeln	127
Wraps	104	Salate	128
Pikante Brote, die lange satt machen	106	Hackfleisch	130
Süß und gesund	109	Pizza	132
Mittagessen für Schulkinder	110	Toastrezepte	134
Salate zum Mitnehmen	112	Eintöpfe	136
Mittagessen nur für Kinder	114	Kurzgebratenes	138
Mittagessen zum Selbermachen	116	Aus dem Ofen	140
Fischrezepte	118	Leichtes zum Brot	142

144



Kochen für viele

Knabbergemüse und Salate	146	Kuchen backen und Feste feiern	156
Salziges vom Blech	148	Kuchen gesund und gut	158
Saucen	150	Festessen geschmort	160
Süßes zum Sattessen	152	Festessen bei Niedrigtemperatur gegart	162
Gesunder Nachtisch	154		

164



Gesünder kochen

Bearbeitete Lebensmittel und schädliche Substanzen	165	Schonende Garmethoden	170
Von Bio und anderen Labels	166	Vollkornlebensmittel	170
Lebensmittel extra für Kinder?	167	Einseitige Ernährung und was man dagegen tun kann	171
Gute und gesunde Lebensmittel	168		

172



Zum Nachschlagen

Kräuter und Gewürze	172	Glossar	177
Bioaktivstoffe	174	Sachregister	182
Vitamine	175	Rezeptregister	185
Mineralstoffe und Spurenelemente	176	Impressum	192