

## MEIN KÜCHENGEHEIMNIS

# Gesund kochen macht gute Laune

Zum Mittagessen Chips für Kinder? Ernährungsberaterin Agnes Streber hat damit kein Problem – solange sie aus Grünkohl sind. Die Münchnerin gibt Tipps, wie man gesunde Küche in den Familien(Alltag) leicht integrieren kann.

VON ANGELIKA MAYR

„Kinder sind neugierig und offen für alles“, sagt Agnes Streber. „Deswegen essen sie auch fast alles.“ Und die Chips seien in ihren Kinder-Abnehm-Kursen der Renner. Allerdings, so schränkt die Ökotrophologin gleich ein, müssten Mama und Papa dabei schon einige Regeln beachten.

Diese versucht sie in ihrem Ernährungsinstitut „Kinder-Leicht“ in München-Pasing beiden Seiten zu vermitteln. Vor 20 Jahren hat die gelernte Köchin ihr Institut gegründet. Ihre heute 28-jährige Tochter Noemi musste damals oft als Testesserin herhalten. Beispielsweise bei den Hirsennocken-mit-Tomatensauce-Rezepten.

Etwas Vertrautes wie die Tomatensauce mit etwas Neuem wie den Nocken zu verbinden, sei eine gute Taktik, Kindern anderes Essen schmackhaft zu machen. „Die Sauce lieben sie, dann probieren sie die Nocken zumindest“, sagt Streber. „Selbst wenn sie diese dann nicht ganz essen – ihr Geschmack ist ja beim Kochen mit in die Sauce übergegangen.“ Und vielleicht versucht der Nachwuchs die Nocken beim nächsten Mal.

Die Kinder nach dem „Probier-doch-mal“-Motto zu drängen, sei falsch, erklärt die Ernährungsberaterin. Das erzeuge mehr Widerstand und sei für beide Seiten frustrierend.

## Bleiben Sie gesund

Das Spezial zum Weltgesundheitsstag

Besser sei es, die eigene, überzeugte Haltung zu vermitteln und zu sagen: „Ist das gut!“ Und dann könne man es beim nächsten Mal noch einmal versuchen.

Unübertroffen sei aber immer noch, die Kinder mitkochen und vor allem mitwürzen zu lassen. Gut zu wissen: Viele Kinder favorisieren Gemüse roh.

Beim Miteinkochen könne jeder nach Gusto selbst machen. Eigene Entscheidungen treffen, gute Unterhaltungen ohne Vorwürfe zu führen, entspannen und gleichzeitig Spaß zu haben – alles wichtige Zutaten für ein Kind, das Gekochte gleich viel lieber zu mögen.

In ihren 9-monatigen Abnehm-Kursen, in denen sie zehn 8- bis 12-jährige betreut, stehen die Kinder selbst am Herd und Schneidebrett. „Wenn wir zum Beispiel Brot backen und dazu Brokkolisuppe servieren, fragt keiner mehr nach Toastbrot“, sagt Streber. Schon allein der Duft, wenn das Brot frisch aus dem Ofen komme, verführe die Kinder.

Eine Familie aus solch einem Kurs habe daraus ein Familien-Ritual initiiert: Freitags veranstaltet sie sogenannte Eventabende. Zusammen suchen sie sich ein Rezept aus, kaufen ein und kochen gemeinsam. „Das Handy ausschalten, sich Zeit für die Familie und damit auch für das Essen zu neh-



## Kinderleichte Rezepte – nicht nur für den Nachwuchs

**Grünkohlchips** (für ein Blech)  
6-8 große Grünkohlblätter  
2-3 Prisen Kräutersalz  
3-4 EL Rapsöl

### Zubereitung:

1. Den Grünkohl gut waschen und abtropfen.
2. Anschließend in kleine Stücke zupfen (der harte Stiel bleibt am Ende übrig).
3. Die klein gezupften Blätter in eine große Schüssel tun und Rapsöl dazugeben. Danach gut vermischen, sodass alle Blätter mit Öl ummantelt sind.
4. Die Chips auf einem mit Backpapier belegten Backblech ausbreiten und das Kräutersalz gut über den Grünkohlchips verteilen.
5. Dann bei 200 Grad Ober-/Unterhitze für etwa 10 Min. in den Backofen geben, bis die Chips kross sind.

**Geht schnell:** Nudelgericht mit Zucchini und Karotten.

**Tip:** Den für Kinder eher unattraktiven Grünkohl in sehr attraktive Chips zu verwandeln, hat den Vorteil, dass Kinder offen dafür sind, diesen zu probieren. Nebenbei sind die Chips viel gesünder als herkömmliche Chips und enthalten deutlich weniger Fett.

**Karotten-Zucchini-Zoodles mit Parmesan** für zwei Personen:

1 Karotte  
1 kleine Zucchini  
100 g Spaghetti  
Salz  
einige Blätter frisches Basilikum  
Parmesan zum Bestreuen

### Zubereitung:

1. Die normalen Spaghetti in Salzwasser bissfest gar kochen (Kochzeit steht auf der Packung).
2. Währenddessen Zucchini und Karotte waschen und die Karotte zusätzlich schälen.
3. Beide Gemüsesorten mithilfe eines Spiralschneiders oder Sparschälers zu Spaghetti-ähnlichen Nudeln verarbeiten.
4. In einem zweiten großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen und die Zoodles für 2-3 Min. darin garen, sodass sie ein wenig weich werden.
5. Anschließend alle Nudelsorten abgießen und in einem großen Topf miteinander vermengen.



**Geht schnell:** Nudelgericht mit Zucchini und Karotten.



**Ideal für Kinder:** Figuren-Gebäck.



**Chips, Nudeln und Gebäck** sorgen für gute Laune und sind auch noch gesund, wenn sie aus den richtigen Zutaten gefertigt sind. Statt aus Kartoffeln bakt die Ernährungsberaterin Agnes Streber Chips aus Grünkohl, die Nudeln sind aus Zucchini oder Karotte. Lustiges Gebäck aus einem Quark-Öl-Teig verführt zum gesunden Naschen.

FOTOS: OLIVER BODMER



6. Parmesan reiben und die Basilikum-Blätter klein hacken.
7. Auf einem Teller die in 2-3 kleinen Nestern anrichten, mit Parmesan und etwas gehacktem Basilikum garnieren.

**Zoodle** ist eine Mischung aus dem englischen Wort für Nudel – Noodle – und Zucchini. Der Begriff klingt für Kinder besonders attraktiv. Durch diese Art der Zubereitung, bei der Gemüsenudeln und normale Nudeln miteinander vermischt werden, können Kindern verschiedenste Gemüsesorten kinderleicht schmackhaft gemacht werden. Mögliche Variante mit Pastinaken und lila Karotten.

### Gebäck aus Quark-Öl-Teig

300 g Mehl  
1 Päckchen Backpulver  
1 Päckchen Vanillezucker  
150 g Quark  
8 EL Milch  
8 EL Öl, beispielsweise Rapsöl  
75 g Zucker  
zum Dekorieren:  
Eigelb, Rosinen, Mandelstifte

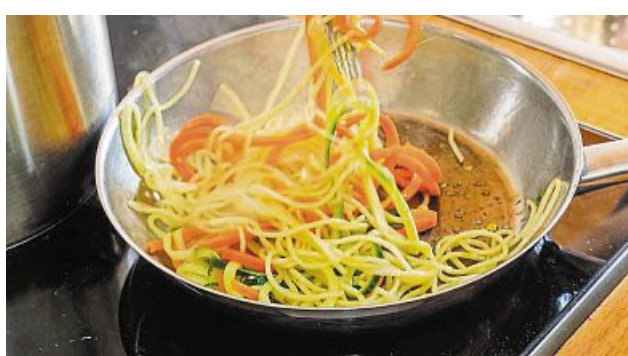
### Zubereitung:

1. Mehl und Backpulver mischen.
2. Alle übrigen Zutaten dazugeben und alles zu einem glatten Teig kneten.

3. Den Teig in Stücke teilen, beliebig formen. Kinder lieben Gesichter oder Figuren.
4. Das Gebäck vor dem Backen mit etwas Eigelb einstreichen und mit Mandelstiften und Rosinen verzieren.
5. Die Teile bei 180 Grad ca. 10-15 Min. (je nach Größe der Teilchen) backen.

### 10 gesunde Tipps:

1. Vielfalt durch Regionalität und Saisonalität
2. Qualität durch Bio-Lebensmittel
3. Viel frisches Obst und Gemüse
4. Nur 2-3 Mal wöchentlich Fleisch oder Wurst
5. Abwechslung durch Reis, Polenta, Hirse, Grünkern und Couscous
6. Hülsenfrüchte, wie z.B. Linsen für die schnelle Suppe oder Hummus als Dip oder Brotaufstrich
7. Möglichst kalt gepresste und native Öle verwenden, z.B. Oliven- oder Rapsöl
8. Milchprodukte wie Joghurt, Kefir, saure Sahne oder auch Käse sind in guter Qualität und in nicht zu reichlichem Maße gesund.
9. Für die Süße frisches und süßes Obst; Birnen-, Apfel- oder Agavendicksaft sowie Rohrohrzucker zum Backen. Auch Honig (z.B. Klee- oder Akazienhonig) ist eine gute Alternative. Wichtig: Maßhalten beim Süßen.
10. Kräuter verfeinern jede Speise.



**Das lieben nicht nur Kinder:** Zoodle – eine Wortkombination aus dem englischen „Noodle“ und Zucchini.



**Grünkohl-Chips** sind gesund und schmecken.



**Zum Schluss werden die Gebäck-Figuren** mit Eigelb bestrichen. Das verleiht ihnen einen schönen Glanz.

men, kommt heute immer seltener vor“, bedauert Streber.

Gerade ab der ersten Klasse werde das Leben der Familie und vor allem das der Kinder

stressiger. Dann würden auch viele sprunghaft zunehmen. So ein Abend zwischen-drin sei für alle eine Flucht aus dem Alltag. Dann zähle nur die Familie. Das wissen

auch Kinder zu schätzen. Genießen und nicht alles verbieten – das gilt auch für Süßes. Agnes Streber hat zuhause Schokolade immer griffbereit.

**Biergarten-Wettbewerb**  
Gesunde Snacks kann man auch in den Biergarten mitnehmen. Bei unserem **Leser-Rezept-Wettbewerb** suchen wir heuer lauter Schmankerl **mit Käse**. Mitma-

chen lohnt sich. Es gibt lauter tolle Sachen zu gewinnen. Darunter ein **Urlaub auf dem Bauernhof**.  
Rezepte bis Montag, 15. April an **Gastro@merkur.de** schicken. Wir freuen uns auf Ihr Schmankerl.

## KOCHBUCH

## Das Protein-Kochbuch

Warum braucht unser Körper pflanzliche Proteine? Und wie viele? Rose Marie Donhauser erklärt in ihrem Kochbuch auf knapp 40 Seiten, warum Proteine elementare Bausteine allen Lebens sind und warum sie viele Schlüsselfunktionen in sich tragen. Sie können beim Abnehmen, Muskelaufbau, Ausdauersport und auch bei einer besseren Kopfarbeit helfen. In dem Kochbuch „Das Protein“ zeigt Donhauser außerdem, in welchen Lebensmitteln pflanzliche Proteine vorkommen und was passiert, wenn wir zu viele Hülsenfrüchte, Erbsen, Nüsse & Co. zu uns nehmen. Über 60 Rezepte – vom Frühstück über das Mittagessen bis hin zum Abendessen – geben zudem eine Orientierungshilfe, wie proteinreiche Mahlzeiten aussehen können. Schnell gemacht wie die „Süßkartoffelpommes mit Ketchup“ sind sie meistens, nur die Zutaten verlangen manchmal Flexibilität. Zum Glück gibt es weiterführende Tipps, wie man die ungewöhnlichen Zutaten ersetzen kann.

ama  
**Das Protein Kochbuch** von Rose Marie Donhauser. Südwest Verlag. 160 Seiten. 18 Euro.



## Heilwissen: Unsere grüne Kraft

Zurück zur Natur liegt voll im Trend und so besinnen sich wieder viele der „Großmüttermedizin“ mit ihren Kräutertees, Heilbieren und Salben zum Einreiben. Der Ethnobotaniker Wolf-Dieter Stöckl und seine Frau Christine plaudern in ihrem Buch „Unsere grüne Kraft“ aus dem Nähkästchen und erklären, welche natürlichen Heilmittel aus dem Pflanzenreich ihnen und ihrer Familie seit jeher geholfen haben. Ausfühlich baut Christine Stöckl hier ein Basiswissen für Neulinge und Neugierige auf. Dabei widmet sie sich zum Beispiel auf jeweils vier Seiten Pflanzen wie dem Beifuß, der Brennnessel oder auch dem Holunder: Sie erklärt deren Aussehen, Wirkungen und gibt Tipps zur Anwendung. So soll zum Beispiel ein Holunderblütentee beim Anflug einer Erkältung helfen. Auch ein Rezept für einen Holunderpfannkuchen hält sie bereit. Weitere Pflanzen in ihrer Hausapotheke sind etwa der Meisterwurz und die Mariendistel. Und wer hätte gedacht, dass rohe Kartoffelaugen bei Kopfschmerzen helfen können?

ama  
**Unsere grüne Kraft** – das Heilwissen der Familie Stöckl. GU, 144 Seiten. 16,99 Euro.

