



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

BÖLN

Bundesprogramm Ökologischer Landbau  
und andere Formen nachhaltiger  
Landwirtschaft

# Der Bio- Ernährungsratgeber für Familien



[oekolandbau.de](https://www.oekolandbau.de)

[bmel.de](https://www.bmel.de)  



# Inhalt

Einleitung	4
Die Ernährungspyramide	6
Die Ernährung der Mutter	10
<i>Während der Schwangerschaft</i>	10
<i>Während der Stillzeit</i>	13
Die Ernährung des Kindes	14
<i>Ernährung des Säuglings</i>	14
<i>Ernährung in der Beikostzeit</i>	15
<i>Ernährung des Kleinkindes von 1 bis 2 Jahren</i>	19
<i>Exkurs: Allergien</i>	23
<i>Ernährung des Kindergartenkindes von 3 bis 6 Jahren</i>	25
<i>Ernährung des Schulkindes von 7 bis 10 Jahren</i>	29
<i>Ernährung des Schulkindes von 11 bis 14 Jahren</i>	34
Rundum gesund & fit	38
Rezepte	44
Im Einklang mit der Natur	64
Unsere Ernährung und das Klima	68



## Einleitung

Die meisten werdenden Eltern machen sich viele Gedanken über die „richtige“ Ernährung ihres Babys: Was sollte während der Schwangerschaft auf dem Speiseplan stehen? Was muss man während der Stillzeit beachten? Wie sieht der optimale Kostaufbau für das Baby aus?

Viele Fragen, bei denen Sie unsere Broschüre als täglicher Ratgeber unterstützen möchte.

Eine gesunde Ernährung von Anfang an ist besonders wichtig für Ihr Baby. Denn der kindliche Organismus ist viel empfindlicher als der Erwachsene. Alle Organe befinden sich im Aufbau. Die Geschmacksnerven entwickeln sich, die Vorlieben für bestimmte Speisen bilden sich heraus. Sicher nutzen Sie diese Zeit der Veränderung auch, um über Ihre eigenen Essgewohnheiten nachzudenken. Denn was Sie als Eltern mit Freude vorleben, lernen Ihre Kinder spielend von Geburt an.

Wenn Ihr Kind älter wird und die Kita und später die Schule besucht, stehen neue Fragen im Vordergrund: Wie geht man mit Nahrungsvorlieben und -abneigungen um? Auf welche Weise kann man ernährungsbedingten Krankheiten vorbeugen? Die Schulzeit ist für Eltern und Kinder eine aufregende Phase. Kinder lernen ständig Neues und müssen wachsende Anforderungen im Schulalltag meistern. Hierbei sind Sie – die Eltern – eine große Stütze. Sie fördern Ihr Kind beim Lernen, bei den Hausaufgaben und vielem mehr. Wichtig sind eine gesunde Ernährung, regelmäßige Mahlzeiten sowie ausreichend Zeit für Bewegung und Entspannung. Dieser Dreiklang unterstützt die Entwicklung und die Leistungsfähigkeit Ihres Kindes.

Auf den folgenden Seiten gibt Ihnen der Bio-Ernährungsratgeber Anregungen, wie Sie die Ernährung und die Mahlzeiten Ihres Kindes gestalten können. Und Sie finden Hilfen für den Umgang mit Süßigkeiten und Snacks.

Schulverpflegung ist für viele Eltern ein wichtiges Thema. Hier liefert die Broschüre Ihnen Kriterien für ein optimales Speisen- und Getränkeangebot in Schulen. Mit zunehmendem Alter können Kinder in der Küche und im Haushalt aktiv werden. Wir zeigen Ihnen, wie Sie und Ihre Kinder mit einfachen und leckeren Rezepten Spaß am gemeinsamen Kochen haben können.

Übergewicht, Diabetes und andere Krankheiten, deren Ursachen einseitige Ernährung und Bewegungsmangel sein können, sind drängende Probleme in Deutschland. Mit dem nationalen Aktionsplan „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ will die Bundesregierung erreichen, dass Kinder und Erwachsene durch ein verbessertes Ernährungsverhalten und mehr Bewegung gesund leben und von einer höheren Lebensqualität profitieren.

Alle Empfehlungen basieren auf den neuesten Forschungsergebnissen anerkannter Ernährungsinstitutionen. Für die Schwangerschaft und für die ersten drei Lebensjahre sind die Handlungsempfehlungen des Netzwerks Gesund ins Leben richtungsweisend. Das Netzwerk vereint alle relevanten Institutionen, Fachgesellschaften und Berufsverbände zur Förderung eines gesunden Lebensstils in jungen Familien.

Neben Ernährungsempfehlungen erhalten Sie Informationen, wie Bewegung und Entspannung auf einfache Weise in den Alltag Ihrer Kinder integriert werden können. Und damit es den Kindern schmeckt, finden Sie viele leckere Rezepte, praxiserprobt und einfach nachzukochen.

Darüber hinaus erfahren Sie im vorliegenden Ratgeber, was Bio-Produkte in der Ernährung so besonders wertvoll macht. Der ökologische Landbau liefert Lebensmittel, bei deren Herstellung Umwelt und Natur besonders geschont und die Tiere artgerecht gehalten werden. Anhand konkreter Beispiele erfahren Sie, wie leicht Sie Bio-Lebensmittel in den Speiseplan Ihrer Familie integrieren können. Generelle Informationen rund um den ökologischen Landbau finden Sie am Ende der Broschüre.

Zur Förderung des ökologischen Landbaus hat das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft das Bundesprogramm Ökologischer Landbau und andere Formen nachhaltiger Landwirtschaft initiiert. Im Fokus aller Maßnahmen des Bundesprogramms stehen Information und Aufklärung, um unter anderem Landwirtschaft, Handel sowie Verbraucherinnen und Verbraucher gleichermaßen für den ökologischen Landbau und die nachhaltige Landwirtschaft zu sensibilisieren. Das Programm bietet umfangreiche Informationsangebote und Bildungsmaterialien. Hierzu gehört auch der vorliegende Ernährungsratgeber für Eltern, der die Schwangerschaft und das erste Lebensjahr, sowie alle weiteren Altersstufen vom Kleinkind bis zum Jugendlichen begleitet.



# 1

## Die Ernährungs- pyramide

### Empfehlungen für alle Lebenslagen

Mit Spaß und Genuss essen und trinken, und das auch noch gesund – leichter gesagt als getan! Die vielen Empfehlungen machen es häufig schwer, das Wesentliche zu verstehen und im Alltag umzusetzen. Die Ernährungspyramide hilft Ihnen dabei. Sie liefert einen Rahmen, den Sie nach Ihren eigenen Bedürfnissen, Ihrem Geschmack und Ihren Gewohnheiten ohne großen Verzicht füllen können.

Die Ernährungspyramide bietet acht Lebensmittelgruppen auf sechs Ebenen Platz. Das Modell zeigt, wie ausgewogenes Essen am Tag aussehen kann. Jedes Symbol steht für eine Lebensmittelgruppe, die Möhre beispielsweise für Gemüse, die Ähre für Brot, Getreide und Beilagen. Jeder Baustein steht für eine Portion.

Die Ampelfarben Grün, Gelb und Rot geben eine erste Orientierung über Essensmengen – gerade auch für Kinder.

Ein großer Vorteil der Ernährungspyramide: Sie ist vielseitig. Durch den einfachen Aufbau eignet sie sich für Kinder und Jugendliche genauso wie für Erwachsene. Denn das Maß für eine Portion kann die eigene Hand sein. Die Portionen wachsen also mit und die Ernährungspyramide berücksichtigt so, dass sich der Nährstoffbedarf mit dem Alter ändert: kleine Kinder, kleine Hände – große „Kinder“, große Hände.

### Die Grundprinzipien der vollwertigen Ernährung sind

- zum Durstlöschen: kalorienarme Getränke (z.B. Wasser, Tee, ab und zu mal stark verdünnte Saftchorlen)
- zum Sattessen: pflanzliche Lebensmittel (Gemüse, Obst, Getreide, Hülsenfrüchte)
- zum maßvollen Genuss: tierische Lebensmittel (Milch, Milchprodukte, Käse, Fleisch, Fisch, Geflügel)
- zum Genießen und Verfeinern: fettreiche und süße Lebensmittel in geringen Mengen

Ausgewogen bedeutet, die Lebensmittel in bestimmten Mengen zu essen, von manchen mehr, von manchen besser weniger. Im Idealfall sind rund drei Viertel der Lebensmittel pflanzlich. Denn sie liefern viele Vitamine und Mineralstoffe und nur wenige Kalorien. Tierische Lebensmittel ergänzen die Auswahl.

Abwechslungsreich heißt, nicht nur Nudeln zu essen, sondern die Vielfalt zu nutzen, zum Beispiel Reis und Kartoffeln. Oder wie wäre es mal mit Couscous oder Quinoa?

Nachhaltig essen steht für eine Ernährung, die die Gesundheit des Menschen und die Umwelt gleichermaßen schützt. Jeder kann mit seinem Essverhalten dazu beitragen, unsere Umwelt zu schonen.

### Getränke

Ein Liter Wasser, ungesüßte Tees oder stark verdünnte Saftchorlen sollten es sein – am besten verteilt zu jeder Mahlzeit. Bereits eine leichte Unterversorgung vermindert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.

→ siehe **Getränke für Kinder, Seite 21**

### 5 am Tag: Karotte, Apfel & Co.

Eine bunte Vielfalt an Obst und Gemüse liefert ausreichend Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Bieten Sie Obst und Gemüse als Rohkost, gedünstet, überbacken oder püriert in Soßen an. Greifen Sie auf frische, saisonale Bio-Produkte aus der Region zurück.

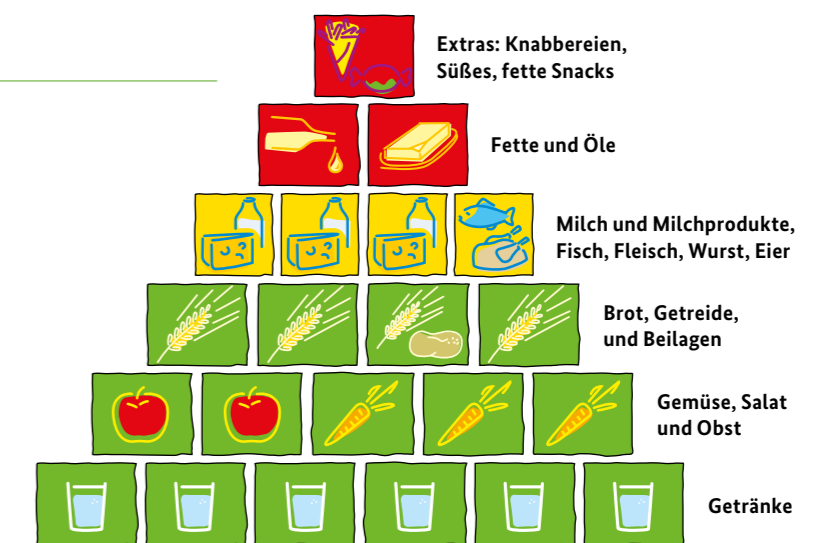
→ siehe **Saisonkalender, Seite 62**

### Korn & Co.

Brot, Müsli, Kartoffeln, Nudeln und Reis sind wichtige Energielieferanten. Verwenden Sie bevorzugt Vollkornprodukte, da diese mehr Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe als Weißmehlprodukte enthalten. Ballaststoffe machen lange satt und sind gut für die Verdauung.

### Tipp

Bei vielen Backrezepten können Sie einen Teil des hellen Mehls durch Vollkornmehl ersetzen. Geben Sie bei Bedarf etwas mehr Flüssigkeit hinzu.



Ein Kästchen entspricht einer Portion. Die Portionsgröße orientiert sich an der Größe der Handflächen. Kleine Hände = kleine Portion, große Hände = große Portion. So wissen Sie automatisch, wie viel Sie oder Ihr Kind am Tag brauchen. Bei Ölen und Fetten bedeutet übrigens 1 Esslöffel eine Portion.

## Milch, Joghurt & Co.

Naturbelassene und möglichst ungesüßte Milchprodukte sowie Käse sind wichtige Calciumquellen.

## Fleisch, Wurst & Eier

Zweimal pro Woche Fleisch beziehungsweise Fleischprodukte reichen aus. Neben wertvollem Eiweiß, B-Vitaminen und Eisen verstecken sich auch unerwünschte gesättigte Fettsäuren und Cholesterin in diesen Produkten. Daher wird ein mäßiger Konsum empfohlen – bevorzugt magere Variante wie Putenbrustaufschnitt. Auch Eier gehören auf den Speiseplan – zwei Eier pro Woche reichen aus.

Fleisch und daraus hergestellte Wurstwaren in Bio-Qualität stammen aus artgerechter Tierhaltung. Bei der Herstellung wird auf Glutamat (Geschmacksverstärker) und chemisch hergestellte Zusatzstoffe wie Phosphat verzichtet.

Es geht aber auch ganz ohne Fleisch und Fleischprodukte. Bei der richtigen Lebensmittelauswahl kann der Bedarf an Nährstoffen auch durch eine vegetarische Ernährung gedeckt werden, die Eier sowie Milch und Milchprodukte enthält. Lesen Sie dazu die Tipps zur vegetarischen Ernährung auf den Seiten 18, 21, 36.

## Fisch

Fische sind reich an leicht verdaulichem Eiweiß und lebensnotwendigem Jod. Fettreiche Fische wie Lachs und Hering enthalten zudem Omega-3-Fettsäuren. Diese sind unter anderem für die Gehirnentwicklung wichtig. Fisch sollte daher einmal pro Woche verzehrt werden.

## Fette & Öle

Vor allem Raps- und Olivenöl werden aufgrund ihrer Fettsäurezusammensetzung für jeden Tag empfohlen. Für Salate eignen sich kalt gepresste Pflanzenöle. Probieren Sie auch Lein-, Soja- oder Walnussöl. Sie geben Ihrem Salat neue Geschmacksnoten und haben einen hohen Gehalt an lebenswichtigen Fettsäuren. Achten Sie auf die versteckten Fette mit eher ungünstiger Zusammensetzung in Wurst, Milchprodukten, Käse und Gebäck.

## Süßes & Co.

Natürlich ist Naschen erlaubt. Diese Leckereien zu verbieten, bewirkt bekanntlich, dass sie noch interessanter werden.

Setzen Sie Süßigkeiten nicht als Trostpflaster oder als Belohnung ein. Eine Umarmung, Kuschneln und Spielen oder ein Ausflug ins Schwimmbad sind besser geeignet. Denken Sie an Alternativen wie Obst, Bananenbrot, Trockenfrüchte, selbst gemachte Quark- und Joghurt Speisen oder mild-süße Cashewnüsse und Mandeln.

Wenn Ihr Kind das Schulalter erreicht, thematisieren Sie den Umgang mit Süßem offen und stellen Sie gemeinsam Regeln auf. Mehr dazu finden Sie auf den Seiten 26, 27.

## Mahlzeiten entsprechend der Ernährungspyramide: Was koche ich heute?

Um für Ihre Familie abwechslungsreich und individuell kochen zu können, sollten Sie stets einige Lebensmittel vorrätig haben.

## Getreide & Co.

Weizen und Roggen sind die bekanntesten Getreidearten, zum Beispiel in Brot, Müsli oder Mehl. Der ökologische Landbau hat darüber hinaus viele alte Sorten wiederentdeckt. Auch die Dinkelvariante Grünkern und die Weizenspezialitäten Bulgur und Couscous sind gut verträglich, schnell zubereitet und schmecken sowohl herzhaft als auch in Süßspeisen. Hirse, Mais und getreideähnliche Pflanzen wie Buchweizen und Amarant sind weitere Alternativen.



## Nudeln & Reis

Neben Vollkornnudeln finden Sie auch Hartweizennudeln aus hellem Mehl im Bio-Regal. Produkte aus Buchweizen und Mais sind für alle geeignet, die Gluten oder Weizen nicht vertragen. Die verschiedenen Reissorten unterscheiden sich in Duft, Geschmack, Nährstoffgehalt, Farbe und Form. Reis ist ebenfalls glutenfrei und sehr magenfreundlich. Er kann herzhaft, mild oder süß zubereitet werden.

## Hülsenfrüchte

Bohnen, Erbsen, Linsen, Kichererbsen und Sojabohnen liefern hochwertiges Eiweiß und Kohlenhydrate, B-Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe – und das bei einem geringen Fettgehalt. Vor allem in der vegetarischen Ernährung kommt ihnen aufgrund dieser Nährstoffzusammensetzung eine besondere Bedeutung zu. Hülsenfrüchte können Sie in Suppen, als Grundlage für Brotaufstriche und als Beilage verwenden. Zum Beispiel mit Getreide kombiniert liefern sie wertvolle Energie und sättigen lang anhaltend.

## Kartoffeln, Tomaten, Möhren & Co.

Regionale Produkte der Saison bringen Frische auf den Teller und schonen die Umwelt.

→ siehe Saisonkalender, Seite 62

## Eier

Ei ist nicht gleich Ei! Die Kennzeichnung gibt Ihnen eindeutige Auskunft, woher die Eier kommen. So ist anhand der Nummern 0 bis 3 zu erkennen, ob die Eier aus Öko- (0), Freiland- (1), Boden- (2) oder Käfighaltung (3) stammen.

## Milch

Sie liefert Calcium, das dem Knochen- und Zahnaufbau dient, und enthält wertvolle Nährstoffe, wie Eiweiß und B-Vitamine. Frische Vollmilch hat einen Fettgehalt von mehr als 3,8 Prozent. Auch fettreduzierte Milchsorten gibt es in Bio-Qualität.

## Joghurt, Quark & Co.

Milchsäurebakterienkulturen sind wichtig für eine gesunde Darmflora. Lassen Sie Ihr Kind daher Joghurt, Quark, Molke, Butter- oder Schwedenmilch (eine Spezialität aus der Bio-Branche) probieren. Bei Bio-Käse ist der Einsatz von gentechnisch hergestelltem Lab verboten. Bio-Fruchtjoghurts enthalten, wenn überhaupt, nur natürliche Aromen. Besser ist jedoch immer, Naturjoghurt mit frischen Früchten zu süßen.

## Samen, Saaten & Nüsse

Sonnenblumen- und Kürbiskerne oder Sesam besitzen einen hohen Nährstoffgehalt und werten Salat geschmacklich auf. Für Kleinkinder sollten sie allerdings fein vermahlen verwendet werden.

## Gewürze & Salz

Bio-Gewürze werden besonders umweltverträglich angebaut und schonend getrocknet. Die Behandlung mit ionisierenden Strahlen und der Zusatz von künstlichen Aromen sind tabu. Salz aus Naturkostfachgeschäften ist unbehandelt, ungebleicht und nicht mit Rieselhilfen versehen.

## Öl

Je nach Anwendung können Sie auf herzhaftere, milde oder geschmacksneutrale Sorten zurückgreifen. Verwenden Sie zum Braten erhitzbare Öle, wie zum Beispiel Rapsöl.

**Tomaten** sollten auf keinem Speiseplan fehlen und sind in der Kinderküche äußerst beliebt – ob zu Nudeln oder auf Pizza. Außerdem liefern sie den gesundheitsfördernden Stoff Lycopin. Unser Körper kann Lycopin aus verarbeiteten Tomaten besser aufnehmen als aus frischen. Für Bio-Tomatenmark werden die Tomaten ohne Salzzugabe eingedickt.

**Tip:** Probieren Sie Tomatenmark als fettarmen Butterersatz auf dem Käse- oder Wurstbrot.

## 2

Die Ernährung  
der MutterWährend der  
Schwangerschaft

Freuen Sie sich auf Ihr Kind und freuen Sie sich auf eine gesunde und vitale Schwangerschaft. Mit folgenden Ernährungstipps können Sie dies unterstützen:

- 3 Portionen Gemüse (ca. 400 g) und 2 Portionen Obst (ca. 250 g)
- Essen Sie reichlich Hülsenfrüchte, Kartoffeln und Vollkorngetreideprodukte
- Wenn Sie Fleisch, Fisch und Ei essen, dann ist eine Portion davon pro Tag ausreichend. Nehmen Sie fettarmes Fleisch bzw. fettarme Wurst
- Essen Sie wöchentlich Fisch, regelmäßig sollte es auch fettreicher Meeresfisch sein
- Milch und Milchprodukte sollten täglich auf dem Speiseplan stehen

- Verwenden Sie Öle mit hohem Gehalt an wichtigen Fettsäuren wie Rapsöl
- Seien Sie sparsam mit Süßem und Snackprodukten

## Supplemente

**Verschiedene Nährstoffe sind jetzt für Sie besonders wichtig:**

- Folsäurepräparate sollten Sie schon vor der Schwangerschaft und bis zum Ende des 1. Schwangerschaftsdrittels einnehmen
- Jod supplementieren Sie am besten während der gesamten Schwangerschaft
- Langkettige Omega-3-Fettsäuren erhalten Sie – wenn nicht aus Fisch – aus Supplementen (z.B. aus Mikroalgen)

Nicht alles, was schmeckt, ist auch gut für Sie und Ihr Kind. Schützen Sie sich vor Lebensmittelinfektionen und verzehren Sie daher keine rohen oder nicht ganz durchgare tierischen Lebensmittel (rohes Tatar, Carpaccio, Sushi, Räucherfisch, roher Schinken, Salami, Rohmilchkäse).

**Nehmen Sie genug Flüssigkeit zu sich?** Täglich sollten es mindestens 1,5 Liter sein – Wasser, leichte Saftschorlen und ungesüßte Früchte- oder Kräutertees. Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, Cola oder schwarzen und grünen Tee sollten Sie nur in kleinen Mengen trinken (insgesamt maximal 2 bis 3 Tassen pro Tag). Ganz wichtig: Verzicht auf Alkohol.

**Ihr Energiebedarf** steigt nur leicht an und liegt in den letzten Monaten der Schwangerschaft etwa 10 Prozent höher als vor der Schwangerschaft. Wenn Sie mit Normalgewicht in die Schwangerschaft gehen, ist eine Gewichtszunahme von etwa 10 bis 16 Kilogramm angemessen. Wenn Sie Übergewicht haben, ist eine geringere Gewichtszunahme wünschenswert. Haben Sie bei Beginn der Schwangerschaft Untergewicht, sollten Sie versuchen, etwas mehr zuzunehmen. Von Diäten zur Gewichtsreduktion während der Schwangerschaft ist dringend abzuraten, um Ihre Gesundheit und das Wohl des Kindes zu schützen.

**Erhöhter Bedarf: Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe**  
Schwangere brauchen vermehrt wichtige Nährstoffe wie Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe. Besonders auf Folat (Oberbegriff für Vitamine mit Folsäurecharakter), Jod und Eisen sollten Sie achten. Im Folgenden können Sie sehen, welche Nahrungsmittel Ihnen diese Nährstoffe liefern. Bereiten Sie die Lebensmittel möglichst schonend zu.

## Folsäurequellen

- Gemüse wie grünes Blattgemüse (z.B. Spinat), Kohllarten, Gurken, Sojabohnen, Tomaten, Paprika
- Obst wie Trauben, Orangen, Erdbeeren, Kirschen
- Vollkornprodukte

## Wichtig

Folsäurepräparate (400 µg Folsäure/Tag) sollten Sie zur Prävention eines Neuralrohrdefektes beim Baby (offener Rücken, Entwicklungsstörungen des Gehirns) möglichst schon vor der Schwangerschaft und bis Ende des ersten Schwangerschaftsdrittels einnehmen. Wenn Sie später als vier Wochen vor der Empfängnis damit begonnen haben, sollten Sie höherdosierte Präparate verwenden. Erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt.

## Eisenquellen

- fettarmes Fleisch, fettarme Wurst
- Eigelb, Fisch
- Vollkorngetreide (z.B. Hirse, Hafer)
- Gemüse (z.B. Rote Bete) und Hülsenfrüchte

Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln kann der Körper nicht so gut aufnehmen wie aus tierischen. Durch Kombination mit Vitamin-C-haltigem Obst und Gemüse lässt sich die Aufnahmefähigkeit steigern. Vermindert wird die Eisenaufnahme durch gleichzeitigen Verzehr von eisenreichen Lebensmitteln mit Milch- (Produkten) und schwarzem Tee. Eine Eisenunterversorgung kann ein Arzt diagnostizieren und Ihnen entsprechende Empfehlungen für Ernährung und Supplemente aussprechen.

## Jodquellen

- Meeresfisch und jodiertes Salz

Alle Schwangeren sollten zusätzlich Jodtabletten (100 bis 150 µg/Tag) einnehmen. Sprechen Sie dazu mit Ihrem Arzt.

## Zinkquellen

Fleisch, Milch und Milchprodukte

- Fisch und Meeresfrüchte
- Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte
- Eier
- Nüsse, z.B. Cashew- und Pekannüsse
- Weizen- oder Roggenkeimlinge

## Hätten Sie's gewusst?

Bei vielen Obst- und Gemüsearten stecken die meisten Vitamine direkt unter der Schale. Wenn möglich, sollte diese daher mitverzehrt werden. Bio-Bauern verzichten konsequent auf den Einsatz chemisch-synthetischer Pflanzenschutzmittel und reduzieren damit auch das Risiko der Schadstoffbelastung der Schale und der Früchte.

## Verzehrempfehlungen

- Essen Sie reichlich pflanzliche Lebensmittel: Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, mäßig tierische Lebensmittel, und seien Sie sparsam mit Süßigkeiten, zuckerhaltigen Getränken, Snackprodukten und Fetten.
- Gehen Sie sparsam mit Salz (auch Kräutersalz) um. Nutzen Sie jodiertes Salz.
- Schützen Sie sich vor Listeriose und Toxoplasmose: Essen Sie keine rohen tierischen Speisen, wie Tartar, Carpaccio oder Sushi sowie Rohmilch und Rohmilchprodukte. Waschen Sie Obst, Gemüse und Salate vor dem Verzehr gründlich.
- Innereien wie Leber oder Niere können schadstoffbelastet sein. Verzichten Sie deshalb besser in der Schwangerschaft auf deren Genuss.
- Große Raubfische wie Thunfisch oder Rotbarsch weisen ebenfalls oft hohe Schadstoffkonzentrationen auf. Sie sollten sie deswegen nur selten und in kleinen Mengen essen.
- Tun Sie etwas für sich, Ihr Kind und die Umwelt. Verbringen Sie eine rauchfreie Schwangerschaft. Auch Alkohol ist jetzt tabu. Medikamente sollten Sie nur auf ausdrückliche Anordnung Ihres Arztes einnehmen oder absetzen.

## Für Vegetarierinnen

Wer kein Fleisch isst, muss ganz besonders auf eine ausreichende Eisenversorgung achten. Kombinieren Sie eisenhaltige Nahrungsmittel wie Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide oder Gemüse mit Vitamin-C-reichen Zutaten – zum Beispiel mit frischem Obst. Denn Vitamin C verbessert die Eisenaufnahme. Wird auf Fisch verzichtet, sollten vor allem Jod und Omega-3-Fettsäuren besondere Aufmerksamkeit erfahren. Die langkettigen Omega-3-Fettsäuren lassen sich leicht über DHA-Präparate einnehmen.

## Für Veganerinnen

Bei einer veganen Ernährung, die auch Eier und Milchprodukte ausschließt, sollen neben Jod und Folsäure zusätzliche Mikronährstoffsupplemente eingenommen werden, vor allem Vitamin B12, um einem Nährstoffmangel vorzubeugen. Dieser kann zu Schädigungen in der kindlichen Entwicklung führen. Eine gut geplante und ausgewogene Lebensmittelauswahl sowie die zuverlässige Supplementation von Vitamin B12 und gegebenenfalls weiteren kritischen Nährstoffen können zu einer ausreichenden Nährstoffversorgung beitragen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt eine vegane Ernährung für Schwangere nicht. Möchten sich Frauen auch in der Schwangerschaft vegan ernähren, dann benötigen sie eine individuelle Ernährungsberatung durch qualifizierte Fachkräfte und sie sollten die Nährstoffversorgung ärztlich überprüfen lassen.

## Während der Stillzeit

Der Energiebedarf jeder einzelnen Frau ist sehr unterschiedlich. Mal hat man mehr Hunger, mal weniger. Das ist völlig normal. Essen soll Ihnen Freude machen und Ihnen und Ihrem Baby Kraft und Energie schenken.

Wenn Sie Ihr Kind voll stillen, haben Sie einen um circa 500 kcal erhöhten Energiebedarf. Auch der Nährstoffbedarf ist erhöht. Zum Wohle Ihres Kindes sollten Sie diesen Mehrbedarf mit qualitativ hochwertigen, nährstoffreichen Lebensmitteln decken. Ideal sind Bio-Produkte. Sie tun damit Ihrer Familie, sich selbst und der Umwelt etwas Gutes.

## Eiweiß und Fett

Ihr täglicher Eiweißbedarf ist jetzt um circa 50 Prozent pro Tag erhöht. Ausgehend von den DGE-Empfehlungen für eine normalgewichtige Frau im Alter von 25 bis 50 Jahren bedeutet dies, dass einer stillenden gleichaltrigen Mutter etwa 70 g Eiweiß pro Tag empfohlen wird. Dieser Mehrbedarf an Eiweiß ist durch eine ausgewogene Ernährung leicht zu decken. Ein wenig mehr Fett dürfen und sollten Sie während der Stillzeit zu sich nehmen.

## Vitamine

- 5 am Tag – 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst – gilt auch in der Stillzeit.
- Die Nährstoffbedarfe steigen, mit einer ausgewogenen Ernährung bekommen Sie, was Sie brauchen.
- Achten Sie auf Vitamin B12: Bei starkem Mangel kann Blutarmut auftreten. Vitamin B12 ist in allen tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch und Milchprodukten enthalten.

## Mineralstoffe

- Calcium aus Käse, Milch und Joghurt wird für den Aufbau von Knochen und Zähnen benötigt.
- Eisen steckt in Fleisch, in Vollkorngetreide wie Hafer und Hirse und in Hülsenfrüchten.
- Jod für die Bildung der Schilddrüsenhormone sollte weiterhin supplementiert werden. Besprechen Sie dies mit Ihrem Arzt.

## Trinken

Folgen Sie Ihrem Durst. Trinken Sie reichlich und regelmäßig, zum Beispiel zu jeder Stillmahlzeit ein Glas – am besten Wasser, Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetee.

## Nahrungsergänzung

Wenn Sie sich ausgewogen ernähren, sind Nahrungsergänzungsmittel mit Ausnahme von Jod in der Stillzeit nicht notwendig. Nur bei einem Mangel an einzelnen Vitaminen oder Mineralstoffen kann ein entsprechendes Präparat sinnvoll sein. Ihr Arzt berät Sie bestimmt gern.

## Was Sie besser meiden sollten

- Alkohol und Zigaretten sind während der Stillzeit tabu.
- Medikamente dürfen ausschließlich nach ärztlicher Absprache eingenommen werden.

## Abnehmdiäten?

Jetzt ist nicht der geeignete Zeitpunkt, um über eine Diät nachzudenken. Sie benötigen momentan mehr Energie und Nährstoffe als gewöhnlich – die sollten Sie sich selbst und Ihrem Kind gönnen. Bei einer Diät hingegen könnten zu wenig Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe Ihnen schaden. Das Baby wird anfänglich noch ausreichend versorgt, aber bei Ihnen kann es schnell zu Müdigkeit und Erschöpfung kommen, da Ihre Nährstoffreserven überbeansprucht werden. Zudem können durch das Abnehmen im Körperfett gespeicherte Schadstoffe freigesetzt werden und in die Muttermilch gelangen.

Durch das Stillen erfolgt in der Regel ohnehin eine natürliche Gewichtsreduktion. Wenn Sie viel Hunger auf energiereiche Nahrung haben, essen Sie bevorzugt Vollkornprodukte.

Verschiedene Untersuchungen bestätigen, dass ökologisch erzeugtes Obst und Gemüse durch den Verzicht auf chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel weniger Rückstände enthalten.

Bei der Verarbeitung von Bio-Produkten ist zudem nur eine sehr begrenzte Anzahl von Zusatzstoffen und Verarbeitungshilfsstoffen zulässig.



## 3

## Die Ernährung des Kindes

### Ernährung des Säuglings

#### Muttermilch

Muttermilch ist das Beste für Ihr Kind. Im ersten Lebenshalbjahr sollen Säuglinge gestillt werden, mindestens bis zum Anfang des 5. Lebensmonats sollen sie nur Muttermilch erhalten. Aber auch nach Einführung der Beikost sollen Säuglinge weitergestillt werden.

#### Stillen wirkt sich positiv aus

- Die Zusammensetzung der Muttermilch passt sich der Entwicklung des Säuglings an.
- Muttermilch enthält viele Abwehrstoffe gegen mögliche Infektionen, sodass gestillte Kinder ein geringeres Risiko für Durchfall und Mittelohrentzündung haben als Babys, die nicht gestillt werden.

→ Einwandfreie Hygiene sowie die richtige Trinktemperatur zeichnen die Muttermilch aus.

→ Ein Baby, das nach Bedarf gestillt wird, kann nicht überfüttert werden. Gestillte Kinder sind später seltener übergewichtig.

→ Muttermilch verändert sich während einer Stillmahlzeit: Zu Beginn ist sie dünnflüssig und durstlöschend, zum Ende fetthaltiger und sättigend.

→ Bei einer Stillenden bildet sich die Gebärmutter schneller zurück und das Risiko für Brust- und Eierstockkrebs ist geringer als bei nicht stillenden Müttern.

#### Tipps zum Stillen

→ Lassen Sie sich zum Stillen beraten, am besten bereits in der Schwangerschaft (Ärztinnen und Ärzte, Hebamme, Beratungskräfte für das Stillen oder für die Ernährung).



- Stillen Sie dann, wenn Ihr Kind danach verlangt. Schreien ist ein spätes Hungersignal.
- Häufiges Stillen fördert die Milchbildung.
- Testen Sie verschiedene Stillpositionen, um herauszufinden, welche Ihnen und Ihrem Kind am besten gefällt.
- Kuscheln Sie mit Ihrem Baby, genießen Sie den Hautkontakt.
- Vermeiden Sie Stress und suchen Sie zum Stillen eine ruhige Umgebung.

#### Aufbewahrung von Muttermilch

In bestimmten Lebenssituationen kann es vorkommen, dass Sie Milch abpumpen und sie für einen späteren Zeitpunkt aufbewahren möchten.

- Verwenden Sie saubere Babymilchflaschen, verschließen Sie sie sofort nach dem Befüllen. Beschriften Sie die Flaschen mit Datum und Uhrzeit und kühlen Sie die Muttermilch unverzüglich.
- Bewahren Sie Muttermilch bei unter 5 Grad im Kühlschrank maximal 3 Tage auf.
- Erwärmen Sie die Muttermilch erst unmittelbar vor dem Verfüttern, entweder unter fließendem, maximal 37 Grad warmem Wasser oder in einem Flaschenwärmer. Mikrowellengeräte sind nicht zum Erwärmen oder Auftauen geeignet.
- Werfen Sie erwärmte Reste von Muttermilch weg.

#### Säuglingsanfangsnahrungen

Wenn das Baby nicht gestillt wird, stehen Ihnen Säuglingsanfangs- und Folgenahrungen zur Verfügung. Säuglingsanfangsnahrungen sind von Geburt an im ganzen ersten Lebensjahr geeignet.

Wenn Sie im Handel Verpackungen mit der Silbe „Pre“ oder der Ziffer 1 sehen, handelt es sich um Anfangsnahrung, die Sie im gesamten 1. Jahr verwenden können. Ein Übergang auf Folgenahrung ist nicht zwingend erforderlich.

- Der Gehalt an Eiweiß, Fett, Kohlenhydraten, Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen ist gesetzlich geregelt.
- Der Proteinanteil in Säuglingsnahrung kann aus Kuh- oder Ziegenmilch oder auch aus Soja stammen.

- Verwenden Sie Säuglingsnahrung auf Sojaproteinbasis nur nach Rücksprache mit dem Arzt.
- Der Fettanteil besteht aus einer Mischung von Milchfett und pflanzlichen Fetten.
- Der Kohlenhydratanteil besteht in Pre-Nahrung nur aus Milchzucker (Laktose). In Anfangsnahrung mit der Ziffer 1 ist in der Regel auch Stärke enthalten.

#### Folgenahrungen

Frühestens mit Beginn der Beikost können Sie Ihrem Kind statt Anfangsnahrung Folgenahrung geben. Im Handel ist diese mit der Ziffer 2 gekennzeichnet. Ein Wechsel ist nicht notwendig!

Säuglingsanfangs- und Folgenahrung erhalten Sie auch in Bio-Qualität mit Rohstoffen aus kontrolliert ökologischem Anbau. Wussten Sie, dass die Bezeichnung „Bio“ oder „Öko“ gesetzlich geschützt ist?

#### Unsere Empfehlungen für die Stillzeit und das erste Lebensjahr auf einen Blick

- Essen Sie ausgewogen und abwechslungsreich mit viel Gemüse, Obst, Vollkorn- und Milchprodukten.
- Stillen Sie mindestens bis zum 5. Lebensmonat ausschließlich. Muttermilch ist die normale Ernährung für Ihr Kind.
- Wird das Kind nicht gestillt, erhält es industriell hergestellte Säuglingsanfangsnahrung.
- Selbst hergestellte Säuglingsmilch – egal aus welcher Tiermilch oder Pflanzenmilch – ist nicht geeignet. Sie entspricht nicht dem Nährstoffbedarf und kann der Gesundheit des Kindes schaden.
- Spezielle Säuglingsnahrungen gegen Befindlichkeitsstörungen wie Blähungen und Spucken sollten Sie nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt verwenden.



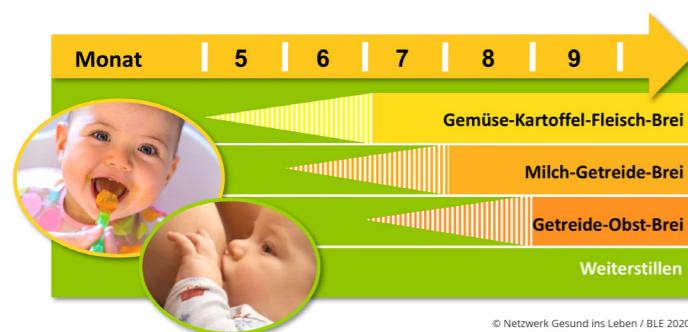
## Ernährung in der Beikostzeit

Frühestens ab dem 5., spätestens ab dem 7. Lebensmonat beginnt die Beikostzeit

Jedes Baby ist einzigartig und seine Entwicklung individuell. Deshalb zeigen manche etwas früher Interesse an Lebensmitteln und können vom Löffel essen, andere etwas später. Beginnen Sie frühestens ab dem 5. Lebensmonat mit der Beikost, spätestens ab dem 7. Lebensmonat. Das Kind zeigt Ihnen, wann es bereit für die Beikost ist. Führen Sie die Beikost schrittweise ein, eine Mahlzeit nach der anderen. Auch in der Beikostzeit wird weiter gestillt. Wie lange, das bestimmen Mutter und Kind.

Aller Anfang kann schwer sein: Ihr Baby lernt das Essen mit dem Löffel erst und spuckt den Brei anfangs möglicherweise häufiger aus. Für die ersten Beikostversuche eignet sich püriertes Gemüse (z.B. Karotten oder Pastinaken). Hat sich Ihr Kind an das pürierte Gemüse gewöhnt, können Sie den Brei mit Kartoffeln erweitern und später dann einen Gemüse-Kartoffel-Fleisch/Fisch-Brei mit etwas Fett geben. Etwa einen Monat später kommt der Milch-Getreide-Brei dazu, wieder einen Monat später der Getreide-Obst-Brei. Neben der Breikost kann Ihr Baby geeignete Lebensmittel, zum Beispiel weich gekochtes Gemüse, Kartoffeln oder weiche Brotstückchen, auch mit der Hand zu sich nehmen.

Sobald Sie drei Breimahlzeiten füttern, braucht Ihr Baby auch zusätzlich Flüssigkeit (etwa 200 ml pro Tag). Am besten eignen sich Trinkwasser (Wasser so lange ablaufen lassen, bis es kalt aus der Leitung fließt), stilles Mineralwasser mit dem Zusatz „für die Säuglingsernährung geeignet“ oder ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees (ohne künstliche Aromen).



In der Beikostzeit wird die Muttermilch oder die Säuglingsnahrung nach und nach durch feste Nahrung ergänzt.

### Bio-Lebensmittel

Wenn Sie den Brei für Ihren Säugling selbst zubereiten möchten, benötigen Sie verschiedene Zutaten wie Obst, Gemüse, Fleisch und Fisch. Gerade im ersten Lebensjahr ist es für Ihr Baby wichtig, dass Sie hochwertige Lebensmittel für die Breie verwenden. Produkte aus ökologischem Landbau verbinden dabei mehrere Vorzüge:

- geringeres Schadstoffrisiko, da chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel verboten sind
- geringeres Nitratbelastungsrisiko
- geringerer Einsatz von Zusatzstoffen
- kein Einsatz von Gentechnik

Der **Gemüse-Kartoffel-Fleisch/Fisch-Brei** ist aufgrund seines Fleischanteils reich an Eisen. Aber auch für die vegetarische Ernährung haben wir Tipps für Sie zusammengestellt → **siehe Vegetarischer Brei, Seite 18**

Verwenden Sie nährstoffreiches, gut verträgliches Gemüse, wie Karotten, Fenchel, Kohlrabi, Zucchini, Kürbis, Blumenkohl, Brokkoli oder Pastinaken. Tiefkühlgemüse ist eine Option, es sollte jedoch keine weiteren Zutaten enthalten (z.B. Salz oder Rahm). Spinat, Mangold und Rote Bete können leider hohe Nitratwerte aufweisen; Verwenden Sie diese Gemüsearten nur für ältere Säuglinge (ab 7. Monat) und selten. Oder nehmen Sie für diese Gemüsearten die streng kontrollierten Fertigbreie.

Um Auslöser für mögliche Unverträglichkeiten besser erkennen zu können, sollten Sie verschiedene Gemüse nach und nach einführen. Ihr Kind entdeckt die geschmackliche Vielfalt des Lebens so Schritt für Schritt.

→ **siehe Allergien, Seite 23**

Als Öl eignet sich Rapsöl in Bio-Qualität. Die Fettsäurezusammensetzung des Rapsöls ist besonders vorteilhaft.

### Hätten Sie's gewusst?

Bio-Öle sind besonders nährstoffschonend gepresst und werden ohne chemische Lösungsmittel behandelt.

### Milch-Getreide-Brei

200 ml Vollmilch mit 3,5 % Fettgehalt  
20 g Vollkorn-Getreideflocken oder Grieß  
2 EL Fruchtsaft oder zerdrücktes Obst

**Zubereitung:** Getreideflocken in kalte Milch, Grieß in kochende Milch einrühren. Aufkochen und ca. 3 Minuten weiterkochen lassen. Fruchtsaft oder Obst unterrühren. Fertig.

### Gemüse-Kartoffel-Fleisch/Fisch-Brei

100 g Gemüse  
50 g Kartoffeln  
30 g mageres Fleisch (z.B. Rind, Schwein, Lamm, Geflügel) oder Fisch (auch fettreiche Fischarten)  
1 EL Rapsöl  
1 ½ EL Fruchtsaft oder Obstpüree als Nachtisch

**Zubereitung:** Gemüse putzen, Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden. Mit klein geschnittenem Fleisch (oder Fisch) in wenig Wasser ca. 10 Minuten garen. Mit dem Saft zusammen pürieren. Rapsöl unterrühren. Ist der Brei zu fest, etwas Wasser zugeben.

Der **Milch-Getreide-Brei** gibt Ihrem Kind wertvolles Eiweiß und Calcium. Verwenden Sie für den Brei Vollmilch. Ihr Baby benötigt besonders im 1. Lebensjahr etwas mehr Fett. Sie können den Brei auch mit Muttermilch oder Säuglingsmilchnahrung zubereiten. Roh- und Vorzugsmilch sind für Säuglinge nicht geeignet. Bitte beachten Sie, dass nur diese Mahlzeit Kuhmilch enthalten sollte. Mehr als 200 ml Kuhmilch sind für Kinder im ersten Lebensjahr nicht empfehlenswert.



**Bio-Milch** stammt von Kühen, die artgerecht gehalten werden. Während des gesamten Jahres muss ein Bio-Bauer seinen Kühen ausreichend Ruhe- und Bewegungsraum, Auslauf im Freien und Stallkomfort wie beispielsweise eingestreute Liegeflächen gewähren. Bio-Betriebe dürfen keine Antibiotika zur Vorsorge einsetzen. Tiere dürfen nur dann medikamentös behandelt werden, wenn sie erkrankt sind. Bei einem erforderlichen Einsatz von Medikamenten muss eine doppelt so lange Wartezeit eingehalten werden, wie für das Medikament gesetzlich vorgeschrieben ist.

**Getreide-Obst-Brei.** Ab dem 7. bis 9. Lebensmonat können Sie Ihrem Kind anstelle einer Milchmahlzeit einen Getreide-Obst-Brei geben. Mit seinen Nährstoffen ergänzt er die beiden anderen Breie.

Verwenden Sie für den Brei frisches, saisonales Bio-Obst, zum Beispiel Äpfel, Birnen, Pfirsiche, Nektarinen oder Aprikosen. Bananen enthalten viel Zucker, vermischen Sie sie deshalb mit einer anderen Obstsorte. Das Fett im Brei ist sehr wichtig für die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen. Fügen Sie dafür zum Beispiel Rapsöl hinzu.

### Süße Gefahr

Die Breie zu süßen ist nicht zu empfehlen, da Ihr Kind sich ansonsten schnell an den Geschmack gewöhnt. Zudem sollte Ihr Kind im ersten Lebensjahr keinen Honig verzehren, da eventuell Bakterien enthalten sein könnten.

### Getreide-Obst-Brei

90 ml Wasser  
20 g Vollkorn-Getreideflocken oder Grieß  
100 g zerdrücktes, fein geriebenes oder püriertes Obst oder Obstmus, z.B. Apfel, Birne  
1 EL Rapsöl

**Zubereitung:** Getreideflocken in einen Topf geben und mit kochendem Wasser übergießen. Grieß aufkochen und kurz weiterkochen lassen. Kurz abkühlen lassen. Frisches, püriertes Obst zugeben. Rapsöl einrühren. Fertig ist der Brei.

Nutzen Sie für Getreidebreie **das volle Korn**, also nicht nur den Mehlkörper, sondern auch den Keimling und die Randschichten. Dort stecken besonders wertvolle Inhaltsstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und hochwertige Fette drin. Und die Ballaststoffe sorgen für eine ausgewogene Verdauung Ihres Babys.

## Vegetarische Ernährung

Wenn Sie Ihr Kind vegetarisch ernähren wollen, also ohne Fleisch und Fisch, aber mit Milch, Milchprodukten und Ei, achten Sie vor allem auf die Eisenversorgung. Ersetzen Sie den Gemüse-Kartoffel-Fleisch/Fisch-Brei durch einen **Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei**. Die Zugabe von mehr Vitamin-C-haltigem Fruchtsaft oder Fruchtpüree verbessert die Aufnahme des Eisens aus Getreide und Gemüse.

### Vegetarischer Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei

100 g Gemüse  
50 g Kartoffeln  
10 g Haferflocken  
3,5 EL Fruchtsaft oder Fruchtpüree  
1 EL Rapsöl

**Zubereitung:** Gemüse putzen und klein schneiden. Kartoffeln schälen, waschen, klein schneiden und mit dem Gemüse in wenig Wasser weich dünsten. Haferflocken und Fruchtsaft hinzufügen und alles pürieren, eventuell etwas Wasser dazugeben. Rapsöl einrühren.

Wenn Sie **Fertigbreie** aus dem Handel wählen, achten Sie darauf, dass sie in der Zusammensetzung dem Rezept für die Selbstzubereitung entsprechen. Milch und Milchprodukte sind im Gemüse-Kartoffel-Fleisch/Fisch-Brei und im Getreide-Obst-Brei ungünstig, denn sie verschlechtern die Eisenaufnahme.

Sie entscheiden selbst, ob Sie die Breie selbst kochen oder Fertigprodukte für Ihr Baby verwenden wollen. Beide Möglichkeiten haben Vor- und Nachteile.

#### Vorteile von selbst zubereiteten Breien:

- Geschmack ist individueller als bei standardisiertem Brei
- Mehr Gemüsevielfalt möglich
- Sie können selbst über die Anzahl und Art der Zutaten entscheiden

#### Nachteil von selbst zubereiteten Breien:

- Zeitaufwand ist höher
- **Tipp:** Kochen Sie gleich größere Mengen. Sie können den Brei portionsweise einfrieren, dann ist er bis zu 2 Monate haltbar

#### Vorteile von industriell hergestellten Breien:

- strenge Schadstoffgrenzwerte. Deshalb verwenden auch immer mehr konventionelle Hersteller Bio-Produkte.
- geringerer Zeit- und Arbeitsaufwand

#### Nachteile von industriell hergestellten Breien:

- erheblich teurer als selbst zubereitete Breie
- enthalten häufig überflüssige Zutaten (z.B. Zucker)

Als Hilfestellung beim Einkauf von Fertigbreien haben wir eine kleine Checkliste entwickelt.

## Checkliste für den Kauf von Fertigbreien

Je mehr Punkte der Checkliste auf einen Fertigbrei zutreffen, desto besser ist er. Lesen Sie die Zutatenliste:

- ✓ Die Produktzutaten sind den Zutaten für einen selbst zubereiteten Brei ähnlich.
- ✓ Achten Sie bei Getreide auf Vollkornqualität.
- ✓ Der Fertigbrei enthält keine geschmacksgebenden Zutaten wie Schokolade, Aromen etc.
- ✓ Vermeiden Sie Breie mit Zuckerzusätzen. Hierzu zählen auch Fructose (Fruchtzucker), Glucose, Glucosesirup, Honig, Maltodextrin, Maltose und Saccharose.
- ✓ Das Produkt enthält kein Salz.
- ✓ Kartoffel-Gemüse-Fleisch/Fisch-Breie enthalten keine Milch oder Milchprodukte. Die Eisenaufnahme kann durch Milch verringert werden.
- ✓ Bio-Brei erkennen Sie an der Bezeichnung „Bio“ oder „Öko“, der Codenummer der zuständigen Kontrollstelle (z.B. DE-ÖKO-001) und dem EU-Bio-Logo. Zusätzlich zum europäischen Bio-Logo kann auch das deutsche Bio-Siegel auf dem Produkt angebracht sein.

## Ernährung des Kleinkindes von 1 bis 2 Jahren

Gegen Ende des ersten Lebensjahres geht die Beikost in die **Familienernährung** über. Gewöhnen Sie Ihr Kind langsam an die Familienkost. Der Gemüse-Kartoffel-Fleisch/Fisch-Brei (bzw. der Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei bei einer vegetarischen Ernährung) wird durch die gemeinsame warme Hauptmahlzeit am Familientisch ersetzt. Der Milch-Getreide-Brei kann in eine Brotmahlzeit und Milch als Getränk übergehen. Am Vormittag und Nachmittag gibt es eine kleine Zwischenmahlzeit. Mundgerechte Stücke erleichtern das Essen, feste Kruste von Brot oder harte Nahrungsmittelbestandteile sowie ganze Nüsse sollten noch nicht auf dem Speiseplan stehen. Wenn Kind und Mutter dies wünschen, kann weiterhin gestillt werden. Kinder essen sehr unterschiedlich. Zwingen Sie Ihr Kind nicht zum Essen. Ein gesundes Kind hat ein sehr gutes natürliches Hunger- und Sättigungsgefühl. Essen soll Freude machen und den Hunger stillen, aber keinesfalls zur Strafe oder Belohnung werden. Bieten Sie Ihrem Kind immer zuckerfreie Getränke an. Kinder haben viel Durst.



## Gesund durch den Tag

Alle Empfehlungen stützen sich immer wieder auf die Ernährungspyramide (Seite 7). Im Folgenden finden Sie Ideen, wie Sie die verschiedenen Bausteine der Pyramide in die Mahlzeiten Ihres Kindes integrieren können.

**Frühstück und Abendbrot.** Am besten geben Sie Ihrem Kind dazu klein geschnittenes feines Vollkornbrot ohne feste Kruste, das dünn mit Butter bestrichen und mit Käse, magerer Wurst belegt oder mit fettarmen vegetarischen Brotaufstrichen bestrichen werden kann.

Hinzu kommt fein geriebene Gemüserohkost oder weiches, geschältes Obst am Stück, das Sie Ihrem Kind in die Hand geben können (z.B. Banane oder Birne). Am Ende des 1. Lebensjahres kann Ihr Kind auch Müsli aus verschiedenen Vollkorngetreideflocken mit frischem Obst der Saison, Milch, fein gemahlten Nüssen und ohne Zuckerzusatz essen.

### Tipp

Wenn Sie eine Flockenquetsche haben, kann Ihr Kind sein Müsli selbst quetschen. Das macht Spaß und schmeckt hinterher doppelt so lecker.

- Ein dekoriertes Brot mit Tomate oder Gurke in Form von bunten Gesichtern sieht verlockend aus.
- Integrieren Sie öfter mal Obst oder Gemüse nach den Ampelfarben in Ihren Speiseplan:  
**Rot:** Tomate, **Gelb:** Paprika, **Grün:** Wirsing, Lauch.  
 Das sieht lustig aus und ist gesund.

Pro Tag werden **3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst** empfohlen. Diese tägliche Maßeinheit für Gesundheit und Genuss ist auch das Motto der Gesundheitskampagne „5 am Tag“. Folgende Mengen gelten als 1 Portion:

- 1 Kinderhand voll großer, ganzer Früchte (wie 1 Apfel) oder Gemüse (wie 1 Tomate oder 1 kleiner Kohlrabi)
- 2 Kinderhände voll kleiner Früchte
- 2 Kinderhände voll Salat oder zerkleinertes Gemüse  
 1 Glas Obstsaft oder Gemüsesaft (z.B. Karottensaft) kann ab und zu eine Portion Obst bzw. Gemüse ersetzen; besser ist es jedoch, Gemüse und Obst zu kauen

**Die warme Mahlzeit** entspricht der Familienkost, die gegebenenfalls noch etwas zerdrückt wird. Hauptbestandteil sollten Kartoffeln, Reis, Bulgur, Couscous oder Vollkornnudeln und Gemüse sein. Letzteres können ältere Kinder auch in Form von Rohkost oder Salat essen. Sie sollten Ihrem Kind zwei- bis dreimal pro Woche eine kleine Portion Fleisch und regelmäßig Fisch geben. Über die Portionsgröße entscheidet das Handmaß. Bei Kinderhänden ist die Portion entsprechend klein. Die übrigen Mittagsmahlzeiten sind vegetarisch und bestehen aus Gemüse, Kartoffeln oder Getreideprodukten und können mit Eiweißlieferanten wie Eiern oder Käse ergänzt werden.



Fisch ist gesund. Doch schauen Sie genau hin. Weltweit gelten 60 bis 70 Prozent der Fischarten als überfischte. Deshalb empfehlen die Verbraucherzentralen, nur solche Fischarten zu kaufen, deren Bestand nicht gefährdet ist – zum Beispiel Hering oder Seelachs –, und auf Mindestgrößen zu achten. Sie dienen als Anhaltspunkt dafür, dass die Fische erst gefangen wurden, wenn sie sich fortpflanzen konnten. Informationen dazu erhalten Sie in einem Fischratgeber, den Sie bei Ihrer Verbraucherzentrale bestellen oder herunterladen können. Der Handel bietet mittlerweile immer mehr Zuchtfische an, die von den Verbänden des ökologischen Landbaus zertifiziert sind, zum Beispiel Lachs, Forelle, Karpfen, Zander oder Shrimps.

**Zwischenmahlzeiten** sind Brot, Müsli oder Gemüserohkost. Auch Joghurt mögen Kinder gerne. Fertige Fruchtjoghurt-Zubereitungen sind häufig stark gesüßt. Mischen Sie Ihren Joghurt lieber selbst mit Obst der jeweiligen Jahreszeit. Ab und zu darf Ihr Kind natürlich auch Kuchen oder Süßigkeiten naschen, aber nicht jeden Tag und nicht zu viel davon. Gehen Sie mit gutem Beispiel voran.

Niemand soll auf saftige Orangen oder leckere Bananen verzichten, doch auch der heimische Anbau bietet eine Fülle wohlschmeckender Obst- und Gemüsearten. Kurze Wege schonen die Umwelt. Außerdem wird die heimische Landwirtschaft als wesentlicher Teil unserer Kulturlandschaft gestärkt. Als Verbraucher bekommen Sie zum Beispiel auf dem Wochenmarkt oder in einer Abo-Kiste erntefrische Lebensmittel aus der Region. Und sparen können Sie auch: Schauen Sie einfach, was gerade Saison hat.

„**Kinderlebensmittel**“ und **Milchsnacks** erwecken durch ihre Aufmachung den Eindruck, dass sie für Kinder geeigneter seien. Sie bieten jedoch keine ernährungsphysiologischen Vorteile. Im Gegenteil: Sie enthalten häufig große Mengen Zucker und Fett sowie überflüssige Aromen und Farbstoffe. Viele sind den Süßigkeiten zuzuordnen.

**Trinken:** Ihr Kind braucht jetzt mehr Flüssigkeit, deshalb sollte es zu jeder Mahlzeit und zwischendurch trinken. Am besten geeignet sind Leitungs- und Mineralwasser oder ungesüßte Kräuter-/Früchtetees. Schwarzer und grüner Tee enthalten Koffein und sind daher ungeeignet.

Getränke	Zucker in g/100 ml	Anzahl der Zuckerkügelchen
Cola/Limonade	12 g	etwa 4
Apfelsaft	11 g	etwa 4
Eistee Pfirsich	8 g	etwa 3
Apfelsaftschorle (handelsüblich)	5–6 g	etwa 2
Früchtetee/Kräutertee	0 g	0
Leitungswasser/Mineralwasser	0 g	0

**1 Zuckerkügelchen = 3 g**

## Vegetarische Ernährung

Wenn Sie Ihr Kind vegetarisch ernähren wollen, also mit Milchprodukten und Ei, aber ohne Fleisch und Fisch, achten Sie vor allem auf die Eisen- und Zinkversorgung. Zu den eisenreichen pflanzlichen Lebensmitteln zählen Vollkorngetreide wie Hafer- und Hirseflocken, Hülsenfrüchte und Gemüse. Pflanzliches Eisen wird vom menschlichen Organismus besser aufgenommen, wenn die Mahlzeit Ihres Kindes mit Vitamin-C-reichem Obst oder Gemüse, zum Beispiel mit Äpfeln oder Paprika, ergänzt wird.

### Tipp

Wenn Sie sich für eine vegane Ernährung Ihres Kindes entscheiden, sollte die Nährstoffversorgung ärztlich überprüft werden und die Eltern sollten eine qualifizierte Ernährungsberatung in Anspruch nehmen.

**Bei der veganen Ernährung** wird auf alle tierischen Produkte, also auch auf Milch, Milchprodukte und Eier, verzichtet. Diese Kost kann bei Kindern zu schweren körperlichen und geistigen Entwicklungsstörungen führen. Eine bedarfsgerechte Versorgung mit Eiweiß, etlichen Mineralstoffen und Vitaminen ist ohne Supplemente nicht zu gewährleisten, sodass es zu Mangelerscheinungen kommen kann.

## Was Kleinkinder besser meiden sollten

- Seien Sie vorsichtig mit kleinen und harten Lebensmitteln wie Nüssen, Beeren, kleinen Trauben, rohen harten Gemüsestücken. Sie können leicht in die Luftröhre gelangen. Geben Sie Ihrem Kind nur fein gemahlene Nüsse.
- Geben Sie Ihrem Kind keine schwer verdaulichen Lebensmittel wie fette Wurst und Fleischwaren sowie nur selten frittierte und fettreiche Speisen.
- Kinder sollten keine Rohmilch und Rohmilchprodukte verzehren, da diese eventuell gesundheitsschädliche Bakterien enthalten könnten.
- Seien Sie mit Zucker und dessen Varianten, Honig oder Sirup und mit gesüßten Getränken sparsam. Auch wenn das Wort Zucker nicht in der Zutatenliste auftaucht, können viele zuckerartige Verbindungen enthalten sein, wie Saccharose (Haushalts-, Rohr- oder Rübenzucker), Glukose oder Dextrose (Traubenzucker), Glukosesirup (Traubenzuckersirup), Fruktose (Fruchtzucker) oder Maltodextrin (Malzzucker-Verbindung), Laktose (Milchzucker), Invertzucker (Mischung aus Glukose und Fruktose) oder Maltose (Stärkezucker). Auch vermeintliche Alternativen wie Agavensirup oder Birkenzucker liefern dem Körper vor allem „leere“ Kohlenhydrate.
- Meiden Sie Speisen mit künstlichen Aromen und Geschmacksverstärkern, damit Ihr Kind seine Geschmacksvorlieben ganz natürlich ausbilden kann.
- Zwingen Sie Ihr Kind nicht zum Essen, verführen Sie es nicht mit Tricks oder Belohnungen. Ein gesundes Kind hat ein natürliches Hunger- und Sättigungsgefühl.

## Tipps

- Würzen Sie mild und salzen Sie das Essen für Ihr Kleinkind möglichst nicht oder nur ganz wenig. Verwenden Sie jodiertes Speisesalz.
- Joghurt und Quark sind gute Zwischenmahlzeiten, achten Sie aber auf den Zuckeranteil. Besser ist es, dem Joghurt und Quark selbst frisches Obst zuzugeben. Lassen Sie Ihr Kind mitmachen. Das macht Spaß und kann seine Neugier auf frische, natürliche Lebensmittel steigern.
- Kleinkinder sollten aus einem Glas, einer Tasse oder einem offenen Becher trinken. Dauernuckeln von süßen oder säurehaltigen Getränken schadet den Zähnen.
- Nach dem 1. Lebensjahr vertragen Kinder nahezu alle Lebensmittel. Spezielle Produkte für Kleinkinder, wie die im Handel angebotenen Menüs oder Milchmahlungen, sind nicht nötig.
- Integrieren Sie Bio-Produkte in Ihren Speiseplan für die ganze Familie und tragen Sie so zu einer gesunden und unbelasteten Umwelt Ihrer Kinder bei.
- Schritt für Schritt nimmt Ihr Kind am normalen Familienessen teil. Schön und wichtig sind die beiden folgenden Aspekte: Ihr Kind sollte Ruhe und Zeit zum Essen haben und so häufig wie möglich gemeinsam mit der Familie essen.
- Seien Sie ein gutes Vorbild.

## Exkurs: Allergien

Unter einer Nahrungsmittelallergie wird eine krankmachende Überempfindlichkeit zumeist gegen körperfremde Eiweiße (Allergene) verstanden. Es handelt sich dabei um eine Reaktion des Immunsystems. Voraussetzung zur Entwicklung einer Allergie ist eine Veranlagung. Grundsätzlich kann jedes Lebensmittel eine Allergie auslösen. Die Symptome reichen von Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen, Ekzemschüben und Verschlimmerung von Asthma bis hin zu lebensbedrohlichen Reaktionen wie Atemnot. Eine allergische Reaktion kann sich unmittelbar nach dem Verzehr eines Lebensmittels bemerkbar machen, aber auch erst nach 24 bis 48 Stunden.

Einige Kinder leiden unter allergischen Reaktionen gegen bestimmte körperfremde Substanzen. Bei etwa 4 Prozent der Kinder ist dies auf Nahrungsmittel zurückzuführen. Zu den häufigsten Allergenen im Kindesalter zählen Eiweiße aus Hühnerei, Kuhmilch, Weizen, Soja und Erdnuss.

Entscheidend für die Erkennung einer Nahrungsmittelallergie und die richtige Behandlung Ihres Kindes ist eine sichere Diagnose, die nur durch einen Arzt gestellt werden kann. Liegt tatsächlich eine Nahrungsmittelallergie vor, muss das betreffende Lebensmittel oder Allergien strikt gemieden werden. Die Ernährung sollte ausgewogen sein und den Nährstoffbedarf decken. Suchen Sie eine qualifizierte Ernährungsberatung auf und lassen Sie sich beraten.

Neben Allergien kann der Körper auch bei bestimmten Substanzen mit einer Unverträglichkeit (Intoleranz) oder pseudoallergischen Reaktion reagieren. Hierbei kommt es zwar zu ähnlichen Reaktionen wie bei einer Allergie, aber nicht zur Entwicklung von Antikörpern im Blut. Eine Pseudoallergie kann durch Zusatzstoffe, wie Farbstoffe und Konservierungsmittel, ausgelöst werden. Viele dieser Zusatzstoffe werden bei Bio-Lebensmitteln nicht verwendet.

## Empfehlungen für das erste Lebensjahr

Als Risikokinder werden Kinder bezeichnet, in deren Familie mindestens ein Geschwisterkind oder ein Elternteil bereits an einer allergischen Erkrankung leidet.

- Zur Allergieprävention beim Kind sollten Schwangere und Stillende keine Lebensmittel ausschließen. Sie sollten ausgewogen und vielseitig essen, auch regelmäßig fettreichen Meeresfisch.
- Ein Risikokind sollte, wie alle anderen Kinder auch, im ersten Lebenshalbjahr, mindestens bis Anfang des 5. Lebensmonats, ausschließlich gestillt werden. Auch nach der Einführung der Beikost sollte weitergestillt werden.
- Wenn das Kind nicht oder nicht ausschließlich gestillt wird, wird bis zum Beginn des 5. Lebensmonats Ihres Kindes eine HA-Nahrung (hypoallergene Nahrung) empfohlen.
- Die Beikost wird genauso wie bei Nicht-Risikokindern frühestens Anfang des 5. Lebensmonats, spätestens Anfang des 7. Lebensmonats eingeführt. Es sollte eine Variation der Zutaten erfolgen. Empfehlenswert ist zudem ein kontrollierter Kostaufbau: Neue Lebensmittel werden dabei am Anfang einzeln zur Nahrung hinzugefügt. Verträgt Ihr Kind das neue Lebensmittel, kann das nächste gefüttert werden.
- Auch Lebensmittel, die besonders häufig Allergien auslösen, sind Bestandteil der Beikost. Untersuchungen der letzten Jahre zeigen, dass der Verzicht oder das spätere Einführen keinen Schutz vor Allergien bietet.



**Nahrungsmittelallergien im Säuglings- und frühen Kindesalter verschwinden häufig wieder. Ganz wichtig ist es daher, in regelmäßigen Abständen eine erneute Diagnose vom Arzt durchführen zu lassen.**

- Außerdem sollten Sie als Mutter während der Schwangerschaft und der Stillzeit nicht rauchen.
- Lüften Sie Ihre Wohnräume regelmäßig, um die Entstehung von Schimmelpilzen zu verhindern. Verwenden Sie lösungsmittelfreie Lacke und Farben.
- Alle Kinder sollten nach den STIKO-Empfehlungen ([www.rki.de](http://www.rki.de), Infektionsschutz, Impfen) geimpft werden.

Besteht der Verdacht auf eine Lebensmittelallergie bei Ihrem Kind, ist eine ärztliche Abklärung der nächste Schritt. Welche diagnostischen Methoden individuell notwendig sind, empfiehlt der betreuende Arzt. Ist das Vorliegen einer Allergie durch eine ärztliche Diagnose gesichert, ist ein langfristiger Ausschluss des Allergens aus der Ernährung gerechtfertigt.

### Die Zutatenliste gibt Auskunft

Die Zutatenliste verrät, was in unseren Lebensmitteln steckt. Der Gesetzgeber schreibt vor, dass die Bestandteile der Menge nach in absteigender Reihenfolge aufgeführt werden. Bei wichtigen Inhaltsstoffen müssen konkrete Mengen genannt sein: Bei Fischstäbchen beispielsweise: „Fisch (65%)“, die anderen Zutaten brauchen nicht mit Prozentangaben versehen zu werden.

Zusatzstoffe müssen auf der Verpackung angegeben werden, zum Beispiel „Farbstoff E 124“.

Die Hauptauslöser für Nahrungsmittelunverträglichkeiten müssen auf der Produktverpackung gekennzeichnet sein. Können bei der Herstellung „Verunreinigungen“ mit diesen Stoffen nicht vermieden werden, kann ein Warnhinweis gegeben werden: „Kann Spuren von Milch enthalten“ oder „Spuren: Milch“.

Zöliakie-Patienten und Menschen mit Gluten-Unverträglichkeit können sich nach dem „Glutenfrei-Siegel“ richten.

### Im Trend: „frei von“

Kekse ohne Gluten, Milch ohne Laktose – „Frei-von-Produkte“ füllen ganze Regale. Doch für wen sind die Produkte sinnvoll?

Bei einigen Verbraucherinnen und Verbrauchern erwecken laktose- oder glutenfreie Lebensmittel den Eindruck, dass sie generell gesünder seien und das Wohlbefinden steigern könnten. Für gesunde Personen haben diese Produkte jedoch keine Vorteile: Wer Lebensmittel mit wertvollen Nährstoffen ohne medizinischen Grund einfach weglässt, verzichtet auch auf deren gesundheitliche Vorteile.

Für Personen mit diagnostizierter Unverträglichkeit bieten laktose- oder glutenfreie Lebensmittel einen hohen Nutzen. Liegt allerdings kein entsprechender ärztlicher Befund einer Zöliakie, Laktoseintoleranz oder Fruktose-Malabsorption vor, besteht keine Notwendigkeit, auf diese Lebensmittel zurückzugreifen. Wer also den Verdacht hat, dass er bestimmte Inhaltsstoffe nicht verträgt, wendet sich am besten erst an seinen Arzt und lässt es medizinisch abklären. Erst bei entsprechender Diagnose ist das Meiden bestimmter Inhaltsstoffe erforderlich. Welche Lebensmittel dann tatsächlich sinnvoll beziehungsweise verträglich sind, lässt sich in der Ernährungsberatung klären.



## Ernährung des Kindergartenkindes von 3 bis 6 Jahren

Ihr Kind ist nun schon groß und nimmt aktiv an den Familienmahlzeiten teil. Gesunde Kinder haben ein gut reguliertes Hunger- und Sättigungsgefühl, lassen Sie Ihr Kind daher selbst entscheiden, wie viel es essen möchte. Für Portionsgrößen gilt das Handmaß, die generellen Empfehlungen der Ernährungspyramide sollten weiterhin eingehalten werden. Bieten Sie immer ungesüßte Getränke an.

### Gemeinsame Mahlzeiten können als schönes Ereignis gestaltet werden

- Nehmen Sie sich Zeit und schaffen Sie eine entspannte Atmosphäre.
- Essen Sie, wann immer es geht, gemeinsam.
- Decken Sie zusammen mit der Familie den Tisch.
- Einladend angerichtete Mahlzeiten machen Appetit.
- Fangen Sie erst an zu essen, wenn alle am Tisch sitzen.
- Nehmen Sie sich zunächst nur eine kleine Portion und bringen Sie Ihrem Kind bei, es genauso zu machen. Wer anschließend noch Hunger hat, darf sich nachnehmen.
- Benutzen Sie Essen nicht zur Belohnung, als Trost oder um Ihre Zuneigung zu zeigen.
- Zwingen Sie Ihr Kind nie, den Teller leer zu essen. Auch wenn es bestimmte Speisen nicht mag, sollte kein Druck ausgeübt werden. Bitten Sie Ihr Kind jedoch, neue oder einmal abgelehnte Speisen wieder zu probieren.

Rezeptinspirationen finden Sie auf den Seiten 46 bis 61. Die Rezepte haben unterschiedliche Schwierigkeitsgrade und bieten sich für die verschiedenen Altersstufen bereits zum Selbermachen an.

### Kampf ums Essen – nein danke!

Auch noch so gut gemeinte Vorschläge werden in diesem Alter manchmal abgelehnt. Außerdem sehen Kinder im Kindergarten oder bei Gleichaltrigen neue interessante Produkte. Was können Sie tun, um Ihr Kind dennoch für eine ausgewogene Ernährung zu begeistern?

*„Ich will einen Hamburger essen!“*

Viele Kinder mögen besonders gern bestimmte Lebensmittel, wie zum Beispiel Nudeln mit Tomatensoße oder Fast Food. Treffen Sie gemeinsam Vereinbarungen, wann und wie oft diese Speisen erlaubt sind.

Fast Food ist nicht gleich Fast Food. Der Fettgehalt von einfachen Hamburgern, Pommes frites aus dem Backofen oder Pizza mit Spinat ist wesentlich geringer als der von doppelten Cheeseburgern, Pommes frites aus der Friteuse oder Pizza mit Salami. Bereiten Sie Burger und Pizza doch einfach selbst zu. Kinder lieben es, Teig zu kneten und den eigenen Belag auszuwählen. So werden die heimischen Fast-Food-Gerichte viel attraktiver als gekaufte, und Sie wissen genau, was drin ist.

### Tipp

Möchte Ihr Kind häufig Pasta essen, variieren Sie die Nudelsorten und die Soßen und bevorzugen Sie die Vollkornvariante. Wählen Sie verschiedene Gemüsearten für die Soße.



### „Ich habe keinen Hunger!“

Machen Sie sich bei einem gesunden Kind keine Sorgen, wenn es mal weniger isst. Solange Wachstum und Körpergewicht im Normalbereich liegen und Ihr Kind aktiv ist, ist alles völlig in Ordnung. Kann Ihr Kind selbst entscheiden, wie viel es essen möchte, entwickelt es ein gesundes Hunger- und Sättigungsgefühl.

### „Ich mag das nicht!“

#### Kinder lehnen Essen, das sie nicht kennen, oft ab. Folgende Ideen können helfen

- Lassen Sie Ihr Kind nur mal kosten und loben Sie es dafür.
- Spielen Sie mit Ihrem Kind die „Sinnesspiele“ von Seite 27.
- Akzeptieren Sie, wenn Ihr Kind einzelne Lebensmittel ablehnt. Häufig schmeckt es, wenn die Speise zu einem späteren Zeitpunkt erneut ohne Zwang angeboten wird.
- Bitten Sie Ihre Familie mitzuspielen und Ihnen zum Beispiel die rohen Gemüse- und Obststücke vom Teller zu stibitzen. Kinder sind neugierig und spielen das Spiel bestimmt mit.
- Stellen Sie gemeinsam den Einkaufszettel zusammen und nehmen Sie Ihr Kind mit zum Einkaufen. Schicken Sie es auf Entdeckungsreise am Obst- und Gemüsestand.
- Lassen Sie Ihr Kind mitkochen. Das macht Spaß und Appetit!

- Mischen Sie Gemüse in bekannte und beliebte Suppen und Soßen.
- Kinder essen meist lieber süßliches und mildes Gemüse wie Karotten, Erbsen, Blumenkohl, Kohlrabi. Versuchen Sie es mal mit „Rohkost-Pommes“ und einem Dip.
- Auch grüner Salat mit Obst kommt meist gut an.
- Sind Vollkornnudeln nicht so beliebt, mischen Sie einfach herkömmliche Nudeln darunter. Das sieht lustig aus und schmeckt.
- Auch Mais ist dank der Süße bei Kindern beliebt. Gekochte oder gegrillte Maiskolben lassen sich mit Spaß abknabbern.
- Fisch ohne Gräten kann mit Gemüse zu Ragout verarbeitet werden. Fischstäbchen sind fettärmer, wenn sie im Backofen zubereitet werden.
- Mit fantasievollen Namen werden Gerichte gleich viel attraktiver: zum Beispiel „Zaubertrunk“ statt Fruchttete mit Obstsaft.
- Nehmen Sie Ihr Kind mit allen Vorlieben und Abneigungen ernst und finden Sie gemeinsam Kompromisse.

## Ihre Kinder sind Naschkatzen und -kater? Diese Tipps können helfen

Natürlich darf Ihr Kind auch Süßes essen. Diese Leckereien zu verbieten, bewirkt bekanntlich, dass sie noch interessanter werden. Und auf dem Schulweg und bei Freunden locken die süßen Verführungen.

Sprechen Sie das Thema an und versuchen Sie, gemeinsam Regeln aufzustellen. Hier einige Anregungen:

- Es gibt nur einmal am Tag etwas Süßes. Schenken Sie Ihrem Kind eine schöne Naschdose, aus der es sich nach Absprache seine Lieblingsnascherei aussuchen darf. Als Richtwert können Sie maximal 10 Prozent der täglichen Energieaufnahme zugrunde legen. Das sind etwa höchstens 150 kcal, also beispielsweise 25 g/5 Stück Schokolade oder 30 g/6 Butterkekse oder 1 kleines Stück Kuchen oder 300 ml Limonade.
- Für die Zähne und den Blutzuckerspiegel sind Süßigkeiten als Nachtisch im Anschluss an die Hauptmahlzeit günstiger, als über den Tag verteilt immer wieder ein Schluck Limonade oder Gummibärchen zu naschen.

- Am besten wählen Sie klein portionierte Produkte. Kinder wollen die Süßigkeit meist ganz aufessen.
- Süßes nie unmittelbar vor den Mahlzeiten oder zwischendurch geben.
- Nicht mit Süßigkeiten den Hunger stillen.
- Lassen Sie keine Süßigkeiten in der Reichweite der Kinder liegen und seien Sie ein gutes Vorbild. Bitten Sie Großeltern, Tanten oder Nachbarn, keine Süßigkeiten zu schenken.
- Nach dem Naschen das Zähneputzen nicht vergessen!
- Alternativen anbieten: Obst, Bananenbrot, Trockenfrüchte oder selbst gemachte Quark- und Joghurtspeisen. Mild-süße Cashewnüsse und Mandeln mögen Kinder gerne.

Sollte Ihr Kind dennoch ständig naschen wollen, fragen Sie nach den Gründen. Vielleicht sind die Abstände zwischen den Mahlzeiten zu groß oder Ihrem Kind ist langweilig. Überbrücken Sie diese Phasen mit dem Zubereiten eines Bio-Gemüse- und Obststellers.

#### Zucker versteckt sich hinter vielen Begriffen

wie Saccharose, Glucose, Dextrose, Invertzucker, Maltose, Fructose und Lactose. Auch vermeintliche Alternativen wie Honig, Fruchtdicksäfte, Birkenzucker und Ahornsirup sollten sparsam eingesetzt werden. Egal in welcher Form – Zucker ist schlecht für die Zahngesundheit und liefert viel Energie, aber sehr wenige Nährstoffe.

Auch Süßungsmittel und damit hergestellte Lebensmittel sind keine gute Wahl. Man gewöhnt sich an den sehr süßen Geschmack (Beeinflussung der Geschmackspräferenzen). Werden Zuckeralkohole in höheren Mengen verzehrt, können sie zudem Blähungen und Durchfall verursachen.

**Tipp:** Reduzieren Sie schrittweise die Menge an Zucker in Süßspeisen, Kuchen und Co. Der Geschmackssinn gewöhnt sich schnell daran. Naturjoghurt mit frischem Obst schmeckt auch ganz ohne zusätzliche Süße.

## Sinnesspiele

Unsere Lebensmittel sind ein Erlebnis für alle Sinne und sprechen diese in ganz unterschiedlicher Weise an. Durch bewusste Wahrnehmung können Geruch, Geschmack, Tastsinn, Hör- und Sehvermögen spielerisch geschult werden.

#### Riechen

Stecken Sie Gewürze oder Kräuter wie Pfefferminze und Kamillenblüten in einem Kosmetiktuch in Marmeladengläser und öffnen Sie den Deckel, sodass der Duft hinausströmen kann.

#### Die Fragen dazu könnten lauten:

- Kennst du diesen Geruch?
- Woran erinnert er dich?
- Ist der Duft angenehm?
- Welchen Duft riechst du besonders gern?

Sie können die Produkte anschließend zur Zubereitung einer Speise verwenden oder aus den Kräutern einen Tee kochen. Lassen Sie Ihr Kind dabei wieder riechen und schmecken.

#### Schmecken

Ihr Kind soll zunächst erkennen, dass es fünf Hauptgeschmacksrichtungen gibt: Neben den vier bekannten Hauptgeschmacksrichtungen sauer, salzig, bitter und süß gilt umami seit einiger Zeit als Beschreibung für einen besonders würzigen, herzhaften Geschmack.

#### Stellen Sie dafür unterschiedliche Produkte bereit

- sauer: Zitronenscheibe oder Sauerkirsche
- salzig: Salzstange oder Cracker
- bitter: Grapefruit oder Radicchio
- süß: reife Birne oder Banane
- umami: getrocknete Tomaten, Hefeflocken, Brühe, Parmesan

Mit verbundenen Augen werden nacheinander die verschiedenen Lebensmittel probiert.

**Fragen Sie Ihr Kind**

- Wie schmeckt es? Süß, sauer, salzig, bitter oder würzig?
- Um welches Produkt handelt es sich?
- Kennst du Gerichte mit diesen Produkten?

Bereiten Sie die Lebensmittel später gemeinsam mit Ihrem Kind zu.

**Fühlen**

Auch durch Tasten können Kinder Nahrungsmittel erkennen. Nehmen Sie dazu einen Schuhkarton, in den Sie von beiden Seiten ein Loch hineinschneiden. Die Löcher im Karton sollten so groß sein, dass Kinder bequem die Hände durchstecken können. Nun darf Ihr Kind unterschiedliche Produkte ertasten, zum Beispiel:

- verschiedene Nüsse
- Knäckebrot oder Zwieback
- Apfel, Birne oder Banane
- Möhre, Gurke, Kohlrabi, Zwiebel oder Zucchini

**Hören**

Mit geschlossenen Augen soll Ihr Kind ausgewählte Lebensmittel nur an bestimmten Geräuschen erkennen. Für das Hörspiel sind gut geeignet:

- Nuss knacken
- Wasserflasche öffnen
- trinken
- Apfel, Möhre oder Knäckebrot essen

Noch mehr Spaß macht das Spiel, wenn sich auch die Geschwister oder Freunde daran wie bei einem Rate-Quiz beteiligen.

**Sehen**

Bei diesem Sinnesspiel beschreibt Ihr Kind ein Lebensmittel, das es sich vorher genau angeschaut hat. Nach dem Prinzip „Ich sehe was, was du nicht siehst“ müssen es die anderen Familienmitglieder erraten.

Oder stellen Sie verschiedene Verarbeitungsstufen beispielsweise eines Apfels dar: den ganzen Apfel, getrocknete Apfelringe, Apfelmus und Apfelsaft. Ihr Kind kann nicht nur die verschiedenen Formen und Farben von Obstprodukten wahrnehmen und Geschmacksunterschiede feststellen, sondern erhält auch einen ersten Einblick in unterschiedliche Verarbeitungsformen.

**Unsere Empfehlungen auf einen Blick**

- Verzichten Sie weitestgehend auf die Zugabe von Zucker, Honig oder Sirup.
- Setzen Sie Fett möglichst sparsam ein und wählen Sie gute Öle (z.B. Rapsöl).
- Meiden Sie Speisen mit künstlichen Aromen und Geschmacksverstärkern, schließlich soll Ihr Kind seine Geschmacksvorlieben ganz natürlich ausbilden können.
- Zwingen Sie Ihr Kind nie zum Essen. Kinder essen unterschiedlich und haben ein natürliches Hunger- und Sättigungsgefühl.
- Setzen Sie Lebensmittel nicht als Belohnung ein. Belohnen Sie lieber mit gemeinsamen Tätigkeiten, Vorlesen oder Ausflügen.
- Würzen Sie mild und salzen Sie das Essen für Ihr Kind möglichst wenig. Empfohlen wird jodiertes und fluoridiertes Speisesalz. Frische Kräuter sorgen für zusätzlichen Geschmack.
- Bieten Sie Ihrem Kind immer ausreichend zu trinken an, jedoch keine zuckerhaltigen Erfrischungsgetränke.
- Frische Lebensmittel und Bio-Produkte tragen zu einer gesunden Ernährung Ihrer Familie bei.
- Essen Sie abwechslungsreich und bunt.
- Seien Sie selbst ein gutes Vorbild.

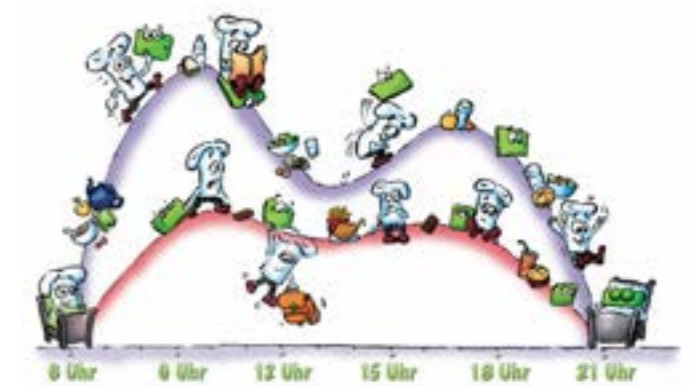
**Ernährung des Schulkindes von 7 bis 10 Jahren**

In jeder Lebensphase lernt Ihr Kind viel Neues. Auch sein Essverhalten verändert sich. Was es als Kleinkind vielleicht nicht gemocht hat, wird heute gern gegessen, oder umgekehrt. Auch Schule und Freunde beeinflussen das Ernährungsverhalten.

Mit den Grundsätzen einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung bekommt Ihr Kind alles, was es zum Wachsen, Lernen und Toben braucht. Eine einfache Orientierung bietet die Ernährungspyramide auf Seite 7. Sie zeigt, wie viel Ihr Kind von einer Lebensmittelgruppe täglich essen sollte. Mit dem Kind wächst automatisch auch das Handmaß für die Portionsgrößen. Gemeinsam können Sie überprüfen, ob es alle Portionen geschafft hat.

Keine Sorge, wenn es an einem Tag mal mehr oder weniger Portionen gegessen hat. Die Mengen sollten innerhalb einer Woche ausgeglichen sein.

Als Schulkinder haben Ihre Jüngsten nun einen neuen Alltag, der neue Herausforderungen an die täglichen Mahlzeiten mitbringt.



Tagesenergiekurve mit Kochmütze, [www.fruehstueck-fertig-los.de](http://www.fruehstueck-fertig-los.de)

**Eine Kurzgeschichte: „Der Schultag der kleinen Kochmütze“**

Ein gesundes Frühstück und Pausenbrot bringt Schwung in das Leben der kleinen Kochmütze. Sie ist konzentriert und meistert den Schultag problemlos. Gegen Mittag „rutscht“ die Kochmütze in ein kleines Tief. Doch weil sie clever ist, gönnt sie sich vorher ein gesundes Mittagessen. Sogar die Hausaufgaben sind in null Komma nichts erledigt. Bevor es zum Spielen geht, knabbert sie einen Apfel zur Stärkung. Zum Abendessen isst sie nur noch eine kleine Portion.

Am nächsten Morgen klingelt der Wecker nicht und die Kochmütze hat keine Zeit zum Frühstück. In der Schule fällt ihr das Zuhören und Lernen schwer. Mit knurrendem Magen futtert sie mittags eine extra große Portion Pommes frites und hofft, dadurch mehr Power zu bekommen. Doch nun ist der Bauch voll und richtig fit fühlt sie sich nicht. Müde macht sie ihre Hausaufgaben – diesmal dauern sie doppelt so lange.

Fix und fertig geht die kleine Kochmütze ins Bett, vergisst aber nicht, den Wecker zu stellen. Denn am nächsten Tag möchte sie wieder in Ruhe frühstücken und ein gesundes Mittagessen essen, um genügend Energie für den Tag zu haben.



**Der Start in den Tag**

Vor Schulbeginn sollten Sie Ihrem Kind ein leckeres und entspanntes Frühstück anbieten, zum Beispiel

- Brot oder Müsli
- Belag wie Quark und Käse
- Joghurt, Dickmilch oder Milch
- Gemüse- und Obststücke
- Tee, Wasser

Bei kleinen „Frühstücks muffeln“ sollte kein Zwang entstehen. Einige Kinder mögen am frühen Morgen noch nichts essen. Versuchen Sie, durch eine schöne Atmosphäre und ein abwechslungsreiches Frühstücksangebot Ihr Kind zum Essen zu motivieren. Klein geschnittenes Obst oder ein Glas Milch bringen Ihrem Kind für die ersten Stunden Energie. Dafür sollte die Pausenbox etwas umfangreicher ausgestattet sein.

→ **siehe Pausenbox, Seite 34**

**Auftanken am Mittag**

Kinder, die nach dem Schulunterricht direkt nach Hause kommen, essen gerne ein warmes Mittagessen. Während des Essens können sich die Kinder entspannen und von ihren Erlebnissen berichten.

→ **siehe Schulverpflegung, Seite 32**

**Kleiner Hunger am Nachmittag**

Um einem Konzentrations- und Leistungstief bei den Hausaufgaben oder beim Sport vorzubeugen, sollte Ihr Kind eine kleine Zwischenmahlzeit bekommen. Richtiges Kraftfutter sind Nüsse und Trockenfrüchte, die in Bio-Qualität ohne den Zusatzstoff Schwefel angeboten werden. Auch Vollkornbrot mit Quark und Marmelade sowie saisonales Obst mit Joghurt sind richtige Fitmacher. Bio-Obstkuchen kann ab und zu ebenfalls eine Alternative sein.

**Der Tag geht zu Ende**

Das Abendessen ist für viele Familien die einzige Mahlzeit, die gemeinsam eingenommen wird. Leicht verdauliche Gerichte – ob warm oder kalt – sind optimal, damit Ihr Kind nicht mit zu vollem Magen ins Bett geht. Brot mit Kräuterquark oder vegetarischen Brotaufstrichen, gefüllte Pfannkuchen oder Gemüsequiches sind mögliche Mahlzeiten.

**Entspannte Familienmahlzeiten**

- Bei einer entspannten Atmosphäre schmeckt das Essen doch viel besser.
- Vermeiden Sie während des Essens Ablenkungen wie Fernseher, Bücher oder Zeitung. Wer abgelenkt ist, isst oft mehr als notwendig.
- Vereinbaren Sie, dass die Mahlzeiten „Familienzeit“ sind. Ein guter Zeitpunkt, um Pläne für die Woche zu schmieden oder von Erlebnissen aus Schule und Beruf zu berichten.
- Themen, die zu größeren Diskussionen führen, sollten nicht während des Essens besprochen werden.

**Tipps für schlechte Esser**

Zwingen Sie Ihr Kind nicht zum Essen. Dies führt oft dazu, dass Kinder diese Lebensmittel später gar nicht mehr probieren möchten. Zudem wird das natürliche Sättigungsgefühl unterdrückt, das aber im Hinblick auf Übergewicht eine große Rolle spielt. Es ist kein Problem, wenn Ihr Kind zeitweise wenig isst. Solange Ihr Kind gesund ist und sich normal entwickelt, brauchen Sie sich keine Sorgen zu machen. → **siehe Fehlernährung, Seite 38**

**Werbebotschaften entlarven**

Werbung ist verlockend und verleiht den gezeigten Produkten ein „cooles“ Image. Kinder können nicht immer zwischen der Realität und den Werbebotschaften unterscheiden.

Sprechen Sie daher mit Ihrem Kind über Werbung und sagen Sie ihm, wie Werbung funktioniert und wie es sie erkennen kann. Entlarven Sie zusammen die zweifelhaften Werbebotschaften:

- „Mit besonders viel Milch“: Leider ist in einem Milch-Schoko-Riegel nur ein sehr geringer Anteil Milch enthalten, dafür aber sehr viel Fett und Zucker.
- „Das gesunde Korn am Morgen“: Frühstückscerealien versprechen viel gesundes Getreide und einen guten Start in den Tag. Stattdessen enthalten sie viel Zucker und einen meist geringen Vollkornanteil.
- „Ein geeigneter Durstlöscher“: Viele Limonaden und Trinkpäckchen versprechen, ein ideales Getränk zu sein. Doch oft enthalten solche Kindergetränke viel zugesetzten Zucker oder Süßstoff und nur wenig Fruchtsaft. Auch Saft oder Milch sind keine Durstlöscher, sondern zählen aufgrund des hohen Energiegehalts zu den Lebensmitteln.

Je mehr Ihr Kind die Werbung versteht, desto besser bildet es sich seine eigene Meinung. Denn auch Kinder wollen nicht von der Werbung belogen werden.

Trotz aller Aufklärung kommt es beim Kauf beliebter Lebensmittel immer wieder zu Diskussionen. Fragen Sie Ihr Kind, was das Produkt so besonders macht. Versuchen Sie, die Sichtweise Ihres Kindes zu verstehen. So fühlt es sich ernst genommen. Ab und zu gehören die kleinen Verführungen auch dazu. Bleiben Sie aber bei einem gesagten „Nein“ konsequent. Die Entscheidung, was in den Einkaufskorb kommt, treffen Sie.

Viele Kinder kennen heute nicht mehr die Ausgangsprodukte und Verarbeitungsschritte der Lebensmittel. Gehen Sie mit Ihrem Kind auf Entdeckungstour. Besuchen Sie einen (Bio-)Bauernhof oder eine Molkerei. Auch viele Kinderbücher oder Internetseiten bieten kindgerechte Informationen zur bunten Welt der Lebensmittel.

Im Netzwerk der Demonstrationsbetriebe Ökologischer Landbau gibt es 290 Bio-Höfe, die Besucherinnen und Besuchern ihre Türen öffnen und zeigen, wie der ökologische Landbau in der Praxis funktioniert. Adressen und Termine dieser Anschauungsbetriebe finden Sie unter: [www.demonstrationsbetriebe.de](http://www.demonstrationsbetriebe.de)

**Unsere Empfehlungen**

- Es ist nicht schlimm, wenn Ihr Kind nicht alles isst. Der Geschmack verändert sich je nach Alter. Bieten Sie Unbeliebtes immer wieder mal an.
- Kinder haben ein natürliches Hunger- und Sättigungsgefühl. Zwingen Sie Ihr Kind daher nicht zum Essen.
- Bieten Sie zu jeder Mahlzeit viel Gemüse, Obst und ungesüßte Getränke an.
- Gehen Sie sparsam mit Fleisch und Wurstwaren um.
- Bevorzugen Sie pflanzliche Fette wie Raps- oder Olivenöl und Nüsse.
- Verbieten Sie Süßigkeiten nicht, sondern suchen Sie mit Ihrem Kind nach Alternativen. Stellen Sie gemeinsam Regeln auf.

→ Kaufen Sie bevorzugt frische, saisonale Produkte und, wenn möglich, Bio-Lebensmittel aus Ihrer Region.

→ Nutzen Sie das gemeinsame Essen für Gespräche in entspannter Atmosphäre.

→ Lassen Sie Bewegung in Ihren Familienalltag einfließen. Je aktiver Sie sind, desto mehr wird sich auch Ihr Kind bewegen. Achten Sie dabei auf ausreichende Entspannungspausen.

→ **siehe Bewegung & Entspannung, Seite 41, 42**

**Echt kuh-1!**  
Bundesweiter Schulwettbewerb  
zur nachhaltigen Landwirtschaft und Ernährung

„Echt kuh-1!“ ist der bundesweite Schulwettbewerb des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL). Schülerinnen und Schüler der Klassen 3 bis 10 aller Schulformen können teilnehmen. „Echt kuh-1!“ beschäftigt sich mit dem Thema Ökolandbau und weiteren Fragestellungen rund um eine nachhaltige Landwirtschaft und Ernährung. Der Wettbewerb stellt jedes Jahr ein anderes Thema in den Mittelpunkt.

Schülerinnen und Schüler werden durch die Teilnahme zum Nachdenken, Durchblicken und Sicheinmischen motiviert. Ob in Musik, Physik, Deutsch oder Geografie, und ob Film, Wandzeitung oder Blog – „Echt kuh-1!“ bietet viel kreativen Entfaltungsspielraum. Hauptsache, die Kinder und Jugendlichen setzen sich eigenständig mit dem jeweiligen Jahresthema auseinander.

Mehr Informationen finden Sie unter: [www.echtkuh-1.de](http://www.echtkuh-1.de)



## Exkurs: Kita- und Schulverpflegung

Kinder verbringen viel Zeit in der Kita oder Schule. Diese Einrichtungen sollten daher – neben dem Elternhaus – ein Ort sein, an dem Kinder gesunde Ernährung erleben und erlernen. Werfen Sie einen Blick auf das Speisenangebot in der Kita oder an der Schule Ihres Kindes und achten Sie darauf, dass das Verpflegungsangebot auf ausgewogene und kindgerechte Speisen ausgerichtet ist. Die DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Kita und Schule bieten Orientierung und enthalten lebensweltspezifische Kriterien für eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Verpflegung.

Die Informationskampagne „Bio kann jeder – nachhaltig essen in Kita und Schule“ zeigt, wie sich nachhaltige Verpflegungskonzepte mit ökologischen Lebensmitteln umsetzen lassen. Praxisbeispiele von anderen Schulen sowie Workshop-Termine und „Bio kann jeder“-Partner als Ansprechpersonen in Ihrer Region finden Sie unter [www.biokannjeder.de](http://www.biokannjeder.de)

Vielen Eltern ist nicht bewusst, dass sie bei der Gestaltung der Kita- und Schulverpflegung ein Mitspracherecht haben. Tragen Sie Ihre Wünsche und Verbesserungsvorschläge auf Elternabenden vor oder beteiligen Sie sich an Mensa- und Verpflegungsausschüssen.



### Die folgenden Fragen eignen sich gut, um die Verpflegung in der Kita oder Schule Ihres Kindes zu überprüfen

- Gibt es ein Angebot entsprechend den Kriterien des DGE-Qualitätsstandards?
- Gibt es ein Verpflegungskonzept/einen Verpflegungsbeauftragten?
- Gibt es einen Mensa- oder Verpflegungsausschuss, an den sich Eltern und Lernende beteiligen können?
- Welches Mitspracherecht haben die Schülerinnen und Schüler?
- Bietet die Kita/Schule neben Speisen auch Getränke an?
- Werden die Speisen vor Ort zubereitet oder von einem Caterer geliefert?
- Wird das Angebot kind- bzw. jugendgerecht präsentiert?
- Für Kitas/Grundschulen: Nimmt die Einrichtung am EU-Schulprogramm teil?
- Werden Bio-Produkte angeboten?

### Tipp

Die Vernetzungsstellen für Kita- und Schulverpflegung in den Bundesländern geben Ihnen wertvolle Tipps und nennen Ansprechpartner zur Optimierung der Kita- und Schulverpflegung. Die Kontaktdaten und viele weitere Informationen rund ums Essen in Kita und Schule finden Sie auf der Seite des Nationalen Qualitätszentrums für Ernährung in Kita und Schule: [www.nqz.de](http://www.nqz.de)

Die Qualitätsstandards für die Kita- und Schulverpflegung der DGE finden Sie unter: [www.dge.de/gv/dge-qualitaetsstandards/](http://www.dge.de/gv/dge-qualitaetsstandards/)

## DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kita und Schule

Wie eine optimale Kita- und Schulverpflegung aussehen sollte, zeigt der DGE-Qualitätsstandard. Neben zahlreichen Informationen rund um die Kita- und Schulverpflegung hilft er mit seinen definierten Kriterien, das Verpflegungsangebot zu beurteilen. Er dient als Grundlage, um mit allen Beteiligten ins Gespräch zu kommen. Für die Mittagsverpflegung müssen unter anderem folgende Kriterien erfüllt sein:

### Speisenherstellung

- vorwiegend aus frischen Produkten
- fettarme und vitaminschonende Zubereitung durch z.B. Dünsten und kurze Warmhaltezeiten
- mit frischen Kräutern und Jodsalz

### Getränke

- Trinkwasser, Tafel-, Quell- oder Mineralwasser
- zusätzliches Angebot von ungesüßten Früchte- und Kräutertees

### Getreide und Kartoffeln

- 20 % des Angebotes (Brot, Teigwaren und Pizzaböden) aus vollem Korn
- Kartoffeln, frisch zubereitet, z.B. Pellkartoffeln oder Püree

### Obst und Gemüse

- frisches Stückobst ist immer verfügbar
- täglich Gemüse als Rohkost, Salat oder fettarm zubereitete Beilage (frisch oder tiefgekühlt)
- vielfältiges Angebot an Hülsenfrüchten

### Milch, Milchprodukte und Käse

- tägliches Angebot

### Fleisch

- maximal 1 Fleischmahlzeit an 5 Verpflegungstagen
- Verwendung von magerem Fleisch

### Fisch

- nicht aus überfischten Beständen
- 1-mal Fisch an 5 Verpflegungstagen

### Fette und Öle

- Standardöl ist Rapsöl
- Verwendung von Walnuss-, Lein-, Soja- und Olivenöl möglich

Die Nachhaltigkeitsstrategie der Bundesregierung hat zum Ziel, den Bio-Flächenanteil bis 2030 auf 20 Prozent auszudehnen. In der Zukunftsstrategie ökologischer Landbau (ZöL) hat das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft Instrumente entwickelt, die zur Erreichung dieses Ziels beitragen sollen. Dazu zählen auch Maßnahmen, welche die öffentliche Außer-Haus-Verpflegung und somit auch die Kita- und Schulverpflegung betreffen. Im Jahr 2020 wurde die Initiative BioBitte gegründet. Sie will mit dazu beitragen, dass der Bio-Anteil in öffentlichen Küchen auf 20 Prozent und mehr steigt. Gerade in der Kita- und Schulverpflegung gibt es viele positive Erfahrungen mit dem Einsatz von Bio-Lebensmitteln.

Ein Bio-Anteil von 20 Prozent vom Wareneinsatz kann bereits durch den Austausch verschiedener einzelner Lebensmittel, wie Kartoffeln, Nudeln oder Getreideprodukte, erreicht werden. Grundsätzlich ist es ratsam, bei der Bio-Umstellung schrittweise vorzugehen. Es ist sinnvoll, zunächst mit zwei, drei Bio-Produkten zu starten. Es gibt bundesweit aber auch immer mehr Kitas, Schulen und Caterer, die einen viel höheren Bio-Anteil erreichen. Wie dies in der Praxis aussehen kann, zeigen die Praxisbeispiele unter [www.oekolandbau.de](http://www.oekolandbau.de) im Bereich Außer-Haus-Verpflegung „Wie starten“. Weiterhin ist der Einsatz saisonaler Produkte aus der Region sowie fair gehandelter Lebensmittel wünschenswert.

→ siehe Saisonkalender, Seite 62

### Schon gewusst?

Viele Bio-Bauern aus der Region können Schulen beziehungsweise Caterer mit frischen Produkten beliefern. Je nach Bedarf der Kita oder Schule eignen sich auch regionale Abo-Kistenanbieter. Mehr rund um das Thema Bio-Verpflegung in Kindertagesstätten und Schulen finden Sie in der gleichnamigen Broschüre, die im BLE-Medien-service kostenlos bestellt oder heruntergeladen werden kann.



## Ernährung des Schulkindes von 11 bis 14 Jahren

In den ersten Schuljahren hat Ihr Kind Lesen, Schreiben und Rechnen gelernt. Aber auch neue Freundschaften zu anderen Kindern haben sich entwickelt. Ihr Kind übernachtet häufiger bei Freunden, fährt ohne Sie ins Ferienlager oder kauft von seinem Taschengeld Comics, Süßigkeiten oder Kinokarten. Auch wenn Ihr Kind viele Dinge allein kann und selbstständiger wird, bleiben Sie als Eltern ein wichtiger Bezugspunkt und ein Vorbild. Sie bieten ihm Trost, finden gemeinsame Lösungen bei Problemen und geben Ihrem Kind die notwendigen Dinge mit auf den Weg, die es als Erwachsener braucht.

Der Übergang vom Kind zum Jugendlichen ist für Eltern nicht immer einfach. Die Pubertät ist manchmal eine schwierige Zeit und verläuft bei jedem Kind anders. Neben sozialen und emotionalen Verhaltensänderungen entwickelt sich auch der Körper in dieser Zeit weiter. Zunächst wächst er etwas in die Breite, da Muskeln und Fett aufgebaut werden. In dieser Zeit kann Ihr Kind ein wenig pummelig wirken. Danach setzt das Längenwachstum ein.

Wundern Sie sich nicht, wenn Ihr Kind in dieser Phase einen gesunden Appetit hat. Durch das Wachstum benötigt der Körper mehr Energie und Nährstoffe. Als Orientierung für die Größe der Portionen können Sie weiterhin die Handflächen nehmen. Abgesehen von den Portionsgrößen ändert sich an den Grundregeln einer gesunden Kinderernährung nichts. Nutzen Sie weiterhin die Ernährungspyramide als Anleitung.  
→ **siehe Ernährungspyramide, Seite 7**

Ab etwa dem 13. Lebensjahr unterscheiden sich die Verzehrsmengen zwischen Jungen und Mädchen ein wenig voneinander. Die Tabelle zeigt Ihnen die durchschnittlichen altersgemäßen Lebensmittelmengen für Kinder im Alter von 11 bis 14 Jahren.

### Pausenbox

Für die erste Zwischenmahlzeit in der Schule eignet sich ein Vollkornbrot oder -brötchen mit Käse oder magerer Wurst. Verwenden Sie Butter oder Margarine sparsam. Belegen Sie das Brot zusätzlich mit Salatblättern sowie Tomaten, Radieschen oder Gurken. Obst und Gemüse in mundgerechten Stücken sollten immer dabei sein. Auch ein selbst gemachter Fruchtojoghurt kann in einem separaten Behälter mitgenommen werden. Je bunter und abwechslungsreicher die Pausenbox gefüllt ist, desto besser schmeckt es Ihrem Kind.

Trinkpäckchen sind zwar praktisch, enthalten aber oft viel Zucker und verursachen viel Müll. Besser ist es, Sie geben Ihrem Kind eine wiederverwendbare Trinkflasche gefüllt mit Wasser oder Tee mit.

### Schon gewusst?

In zahlreichen Städten und Regionen Deutschlands erhalten Erstklässler zur Einschulung eine wiederverwendbare Brotbox mit Frühstückszutaten in Bio-Qualität: die „Bio-Brotbox“. Dies ist eine bundesweite Initiative, die sich dafür einsetzt, dass Kinder jeden Tag ein gesundes Frühstück bekommen und dass sie Wertigkeit und Ursprung von Lebensmitteln verstehen und schätzen lernen.

## Wichtige Nährstoffe fürs Wachstum

In der Wachstumsphase ist der Bedarf an Energie, Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen besonders hoch.

KiGGS (Kinder- und Jugendgesundheits-Survey) und EsKiMo (Ernährungsstudie als KiGGS-Modul) sind Studien des Robert Koch-Instituts, die die Gesundheit und Ernährung von Kindern und Jugendlichen in Deutschland untersucht haben. Sie zeigen, dass viele Kinder mit einzelnen Nährstoffen nicht ausreichend versorgt sind. Dies betrifft vor allem die Vitamine D und Folsäure sowie Calcium, Eisen – vor allem bei Mädchen – und Jod. Auf den folgenden Seiten finden Sie eine kurze Übersicht, wieso diese Nährstoffe für die Entwicklung Ihres Kindes wichtig sind und in welchen Lebensmitteln nennenswerte Mengen dieser Nährstoffe vorkommen. Bei allen anderen Vitaminen und Mineralstoffen ist die Versorgung bei Kindern im Durchschnitt ausreichend.

Wenn Sie bei Ihrem Kind einen Nährstoffmangel vermuten, wenden Sie sich an die Kinderärztin oder den Kinderarzt.

### Calcium

Neben dem Aufbau kräftiger Knochen ist Calcium im Körper daran beteiligt, Informationen zu Nerven und Muskeln weiterzuleiten. Für eine gute Calciumaufnahme benötigt der Körper ausreichend Vitamin D. Ein Calciummangel bleibt lange unerkannt, da sich der Körper gespeichertes Calcium aus den Knochen holt. Dies kann bei Kindern zu Verformungen der Knochen (Rachitis) führen. Calcium steckt in

- Milch und Milchprodukten
- Käse, vor allem Hart- und Schnittkäse
- calciumreichem Mineralwasser – 300 mg Calcium pro 1 Liter
- Brokkoli, Mangold, Grünkohl und Lauch
- Haselnüssen, Mandeln und Sesam

### Eisen

Eisen ist ein Bestandteil der roten Blutkörperchen, die den Körper mit Sauerstoff versorgen. In Wachstumsphasen ist der Eisenbedarf Ihres Kindes erhöht. Mädchen benötigen wegen der Menstruation noch mehr Eisen. Ein Mangel führt oft zu Kopfschmerzen, Konzentrationsschwäche und Müdigkeit. Die Eisenaufnahme wird durch Vitamin C – beispielsweise in Obst, Kartoffeln und einigen Gemüsesorten – deutlich verbessert.

### Vorkommen

- fettarmes Fleisch
- Hülsenfrüchte, Sojabohnen, Rote Bete, Spinat und grüne Erbsen
- Vollkornprodukte, Nüsse und Sesam

### Jod

Jod ist Bestandteil der Schilddrüsenhormone und spielt eine entscheidende Rolle beim Wachstum und bei der geistigen Entwicklung. Zudem ist Jod an vielen weiteren Prozessen beteiligt und daher lebensnotwendig für den Körper.

### Vorkommen

- Seefisch und Meerestiere
- jodiertes Speisesalz
- Milchprodukte
- mit Jodsalz hergestellte Lebensmittel wie Brot, Käse und Wurst

### Vitamin D

Zusammen mit Calcium sorgt Vitamin D für gesunde Knochen und Zähne. Außerdem wirkt es sich positiv auf das Muskelwachstum und die muskuläre Koordination aus.

### Vorkommen

- fettreiche Meeresfische wie Lachs, Hering und Makrele
- Milch, Milchprodukte und Ei
- Pilze
- Eigenproduktion aus Vorstufen in der Haut und durch Aufenthalt im Freien

### Folat

Bereits in der Schwangerschaft haben Sie einiges über die Bedeutung von Folat erfahren. Aber auch für die weitere Entwicklung Ihres Kindes ist dieses Vitamin wichtig, da es an der Neubildung von Zellen und an der Bildung von roten Blutkörperchen beteiligt ist.

### Vorkommen

- Gemüse wie Spinat, Gurken, Tomaten, Paprika und Kohlrarten
- Obst wie Orangen, Trauben, Erdbeeren und Kirschen
- Getreide

### Vegetarische Ernährung

Wenn sich Ihr Kind vegetarisch ernähren – also fleisch- und fischfrei, aber mit Milch, Milchprodukten und Ei – möchte, muss vor allem auf eine ausreichende Nährstoffversorgung mit Eisen und Zink geachtet werden. Besprechen Sie die Kriterien für eine ausgewogene Lebensmittelauswahl mit Ihrem Kind. Kombinieren Sie bei vegetarischer Ernährung eisenreiche pflanzliche Lebensmittel wie Haferflocken, Hirse, Amaranth, Fenchel und Salat, Erbsen, Bohnen und Linsen mit Vitamin-C-haltigen Gemüsesorten, Säften oder Frischobst. Das verbessert die Eisenaufnahme im Körper. Für einige Jugendliche, insbesondere für Mädchen, ist dies jedoch eventuell nicht ausreichend, dann muss Eisen gegebenenfalls extra zugeführt werden. Fragen Sie bitte Ihren Arzt.

**Bei der veganen Ernährung** wird auf alle tierischen Produkte, also auch auf Milch, Milchprodukte und Eier, verzichtet. Diese Kost kann bei Jugendlichen zu körperlichen und geistigen Entwicklungsstörungen führen. Eine bedarfsgerechte Versorgung mit Eiweiß, etlichen Mineralstoffen und Vitaminen ist ohne Supplemente nicht zu gewährleisten. → **siehe Schwangerschaft, Seite 10**



### Essen und Trinken unterwegs

Fastfood und Snacks sind bei älteren Schulkindern beliebt. Von Döner, Pommes frites bis hin zu Donuts und Milchshakes – die „schnellen“ Lebensmittel sind fast überall verfügbar und werden meist im Gehen oder Stehen verspeist. Viele Gerichte sind jedoch zu fett und deshalb zu energiehaltig. Ein Menü aus Cola, Pommes frites und Hamburger kann schon die Hälfte des täglichen Kalorienbedarfs von Kindern decken. Aufgrund des hohen Energiegehalts ist eine solche schnelle Mahlzeit als Hauptmahlzeit anzusehen.

Viele Erfrischungsgetränke wie Fruchtsaftgetränke und Limonaden enthalten viel Zucker und sind nicht zum Durstlöschen geeignet, sondern eine Süßigkeit. Mit zwei Gläsern (400 ml) hat Ihr Kind bereits die Tagesration an geduldeten Süßigkeiten erreicht.

#### Clever kombinieren

- Fastfood muss nicht generell schlecht sein. Bei Menüs besteht häufig die Wahl zwischen Salat oder Pommes frites und Softdrinks oder Mineralwasser.
- Nutzen Sie die anderen Mahlzeiten als Ausgleich. Mit einem Müsli zum Frühstück und einem Salat zum Abendessen kann Ihr Kind ohne Bedenken ab und zu Burger mit Pommes frites essen.

#### Gesundes Fast Food

- Vollkorn-Sandwiches, Wraps, Salattaschen oder Falafel enthalten meist viel Gemüse und Salat.
- Viele vollwertige Snacks und Speisen werden im Bistro-Bereich von Bio-Läden und Bio-Supermärkten angeboten, zum Beispiel vegetarische Burger, Gemüse-Lasagne oder Suppen.

### Tipp

Eröffnen Sie zu Hause Ihr „Bio-Fast-Food-Restaurant“. Selbst gemachte Kartoffelecken aus dem Backofen, Hamburger mit Vollkornbrötchen oder eine Pizza aus Vollkornteig mit Gemüse belegt schmecken Ihrem Kind bestimmt.

→ **siehe Rezepttipps, Seite 44**

### Unsere Empfehlungen für die Ernährung des Schulkindes im Alter von 11 bis 14 Jahren

- Für das Wachstum braucht der Körper viel Energie, Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe. Durch eine abwechslungsreiche Ernährung ist Ihr Kind bestens versorgt.
- Passen Sie die Portionsgrößen dem Alter an. Nehmen Sie das Handmaß als Orientierung.
- Achten Sie auf calcium-, eisen-, folsäure- und jodreiche Lebensmittel, da die Versorgung bei Kindern mit diesen Nährstoffen generell kritisch ist.
- Bewegung an der frischen Luft verbraucht nicht nur viel Energie und baut Stress ab, sondern liefert auch wichtiges Vitamin D.
- Beziehen Sie Ihr Kind aktiv beim Einkauf und Zubereiten von Lebensmitteln ein.

	4–6 Jahre	7–9 Jahre	10–12 Jahre	13–14 Jahre
Trinken*	750 ml	850 ml	950 ml	1.000 ml (w), 1.200 ml (m)
Obst*	210 g	250 g	280 g	300 g (w), 360 g (m)
Gemüse*	230 g	270 g	300 g	320 g (w), 390 g (m)
Brot, Getreide (-flocken)*	130 g	160 g	180 g	190 g (w), 230 g (m)
Beilagen (Kartoffeln, Nudeln, Reis)*	120 g	140 g	160 g	170 g (w), 200 g (m)
Milch und Milchprodukte*	350 g/ml	420 g/ml	470 g/ml	490 g/ml (w), 600 g/ml (m)
Fleisch/Wurst*	35 g	40 g	50 g	50 g (w), 60 g (m)
Fisch**	70 g	80 g	90 g	100 g (w), 110 g (m)
Eier**	2	2 bis 3	2 bis 3	3
Fette und Öle*	20 g	25 g	30 g	30 g (w), 35 g (m)

**Empfohlene Menge (ungefähr) \* = pro Tag, \*\* = pro Woche, w = weiblich, m = männlich**



# 4

## Rundum gesund & fit

Kinder brauchen ausreichend Energie und Nährstoffe. Bekommen sie zu viel oder zu wenig davon, kann dies zu Fehlernährung – und damit auch zu Unter- oder Übergewicht – führen. Inzwischen leidet bereits jedes fünfte Kind und jeder dritte Jugendliche an Übergewicht. Die Anzahl junger Diabetiker steigt. Deshalb ist es so wichtig, dass Sie als Eltern die Basis schaffen für eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Schon in den ersten Lebensjahren wird der Grundstein gelegt für das spätere Ernährungsverhalten. Vorlieben entwickeln sich und Gewohnheiten festigen sich. Wir möchten Ihnen einige Tipps geben, wie Ihr Kind fit und gesund durchs Leben geht.

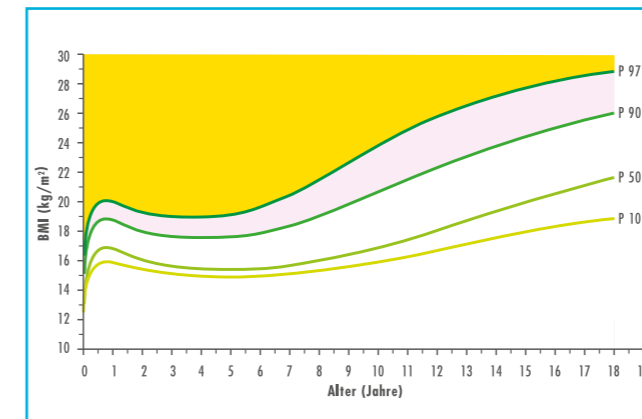
### Übergewicht und Untergewicht – wie können Sie es feststellen?

Machen Sie sich nicht zu schnell Sorgen: Ein gesundes Kind hat mal mehr und mal weniger Hunger. Entscheidend ist die körperliche Entwicklung! Das Körpergewicht lässt sich mit Hilfe des Body-Mass-Index (BMI) beurteilen. Hierbei wird das Körpergewicht in Kilogramm durch die Körpergröße in Metern zum Quadrat geteilt.

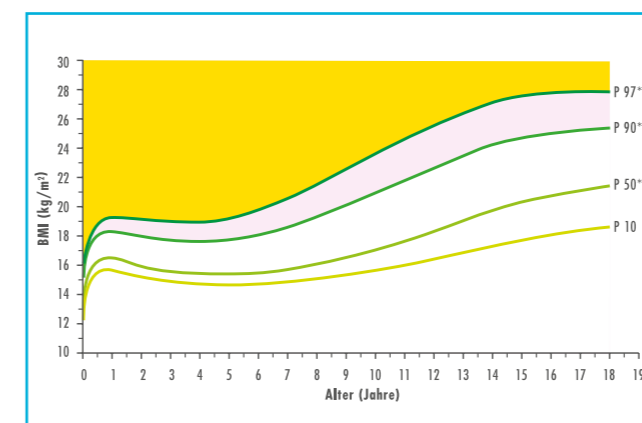
$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{\text{Körperlänge} \times \text{Körperlänge (m)}}$$

Hat zum Beispiel ein 3-jähriges Mädchen ein Körpergewicht von 15,5 kg und eine Körpergröße von 1 m, beträgt der BMI 15,5 kg/m<sup>2</sup>. Beim Vergleich mit den Durchschnittswerten für den BMI für Mädchen erkennen Sie, dass das Kind Normalgewicht hat. Liegt Ihr Kind auch im Normalbereich (über P 10 und unter P 90), brauchen Sie sich keine Sorgen zu machen. Übergewicht liegt vor, wenn das Kind die 90. Perzentile (P 90) überschritten hat, und Untergewicht bei Unterschreiten der 10. Perzentile (P 10).

### Jungen



### Mädchen



Durchschnittswerte für den Body-Mass-Index von Mädchen und Jungen im Alter von 0 bis 6 Jahren, Kromeyer Hauschild, K., Wobitsch, M., Kunze, D. et al., Monatsschrift für Kinderheilkunde, 2001; 149: 807–818. \*P 50 Durchschnittswert des Normalgewichts der jeweiligen Alters- und Geschlechtsgruppe, \*\* ab P 90 Übergewicht, \*\*\* ab P 97 Adipositas (Fettsucht)

## So beugen Sie Übergewicht vor

### Für eine gesunde Ernährung in allen Altersstufen gilt

- sparsam mit Zucker und Süßigkeiten, Salz, Snackprodukten und fettreichen Lebensmitteln umgehen
- mäßig tierische Lebensmittel wie Fleisch, Eier oder Käse in den Speiseplan einbauen
- reichlich pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte verzehren
- reichlich natürliche, energiearme Getränke, z.B. Wasser oder ungesüßte Kräutertees, trinken.

Bereiten Sie Mahlzeiten möglichst oft selbst zu. Wählen Sie naturbelassene Lebensmittel. Stark verarbeitete Produkte wie zum Beispiel spezielle Kinder-Joghurtsorten oder Schokoriegel sind häufig sehr fetthaltig und süß. Durch naturbelassene Lebensmittel lernt Ihr Kind den natürlichen Geschmack zu schätzen.

### Ernährungsverhalten

Bieten Sie Ihrem Kind regelmäßige Mahlzeiten an, zum Beispiel neben Frühstück, Mittagessen und Abendessen eine kleine Mahlzeit am Vormittag und am Nachmittag. Diese Mahlzeiten sollten sich mit essensfreien Zeiten abwechseln und an einem festen Ort stattfinden. Vermeiden Sie Selbstbedienung aus dem Kühlschrank. Machen Sie aus den Mahlzeiten ein Erlebnis, indem Sie den Tisch für das gemeinsame Essen decken. Beziehen Sie Ihr Kind schon früh in die Mahlzeitenzubereitung mit ein und seien Sie ein gutes Vorbild.

### Psychosoziale Faktoren

Oft wird aus Langeweile gegessen. Mit eindeutigen Naschregeln (z.B. nicht vor den Hauptmahlzeiten oder vor dem Fernseher naschen) können Sie diesem Problem entgegenwirken. Bei Anspannung und Stress helfen ruhige Gespräche innerhalb der Familie. Seien Sie kritisch gegenüber Kinderlebensmittel-Werbung. Häufig sind derartige Produkte zu fett und enthalten zu viel Zucker.

### Ausreichend Bewegung

Kinder bewegen sich gerne. Fördern und unterstützen Sie diesen Bewegungsdrang. Kleinkinder sollten sich so viel bewegen wie möglich, Kindergartenkinder mindestens drei Stunden am Tag. Bestimmt gibt es eine Sport- oder Bewegungsgruppe in Ihrer Nähe. Gemeinsames Spielen und Turnen macht fast allen Kindern Spaß.

Auf der Seite [www.uebergewicht-vorbeugen.de](http://www.uebergewicht-vorbeugen.de) der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) gibt es viele weitere Tipps.

## Ihre Vorbildfunktion

Beobachten und reflektieren Sie, wo Sie Ihr eigenes Ess- und Bewegungsverhalten verändern können. Seien Sie „Verbündete“ und fördern Sie die Stärken Ihrer Kinder. Sprechen Sie keine Verbote aus, sondern vereinbaren Sie Regeln im Umgang mit Süßigkeiten oder Fast Food.

## Folgen von Übergewicht

Übergewicht kann langfristig zu körperlichen Erkrankungen führen wie Diabetes, erhöhtem Blutdruck, Gelenksbeschwerden, Rücken- und Knieleiden. Auch die seelischen Belastungen können sehr gravierend für Ihr Kind sein. Denn Übergewichtige werden häufig gehänselt und akzeptieren sich selbst und ihren Körper nicht. Konsequenz: Ihr Kind zieht sich zurück. Über Jahre hinweg können sich so ernsthafte Essstörungen einschleichen. Wirken Sie dem frühzeitig entgegen und holen Sie sich im Zweifelsfall Rat von einem Fachmann.

## Untergewicht

Während weltweit viele Kinder unterernährt sind, ist Untergewicht bei uns zumeist eine Folge chronischer Krankheiten, wie zum Beispiel Störungen im Verdauungstrakt, oder auf eine psychische Störung zurückzuführen. Hier braucht das Kind dringend ärztliche Hilfe und eventuell eine spezielle Ernährung. Ist Ihr Kind älter, sprechen Sie auch über Schönheitsideale und Vorbilder. Schauspieler, Popstars oder Influencer in sozialen Medien sind häufig extrem dünn, zum Teil sogar magersüchtig.

## Magersucht und Bulimie

Um abzunehmen und Schönheitsidealen zu entsprechen, halten einige Kinder schon in jungen Jahren Diät. Versuchen Sie, Ihrem Kind schon frühzeitig ein gesundes Selbstbewusstsein mit auf den Weg zu geben, damit es sich in seiner Haut wohlfühlt. Das ist eine gute Prävention von Essstörungen. Dennoch können persönliche oder familiäre Probleme bei Kindern zu Essstörungen führen. Das Erkennen von Magersucht und Bulimie (Ess-Brech-Sucht) ist nicht immer einfach.

## Symptome einer Essstörung

Es gibt eine Vielzahl an möglichen Symptomen, die aber nicht jedes Kind entwickelt. Achten Sie auf Veränderungen im Essverhalten und Gewicht. Bei Bulimie ist das Gewicht jedoch oft normal.

- Angst vor Gewichtszunahme
- Ablehnung des eigenen Körpers
- exzessiver Sport
- Zurückziehen und Verhaltensänderung
- Kreislaufprobleme, Schwindel, häufiges Frieren oder Haarausfall

## Magersucht

- starke Gewichtsabnahme – mehr als 6 kg in den letzten 3 Monaten
- Auslassen von Mahlzeiten (Ausreden)
- starkes Auseinandersetzen mit dem Thema Ernährung
- stark gesteigertes Bewegungsverhalten
- Ausbleiben der Menstruation

## Bulimie

- häufige Toilettengänge nach dem Essen
- Essanfälle (Lebensmittel verschwinden aus dem Kühlschrank)
- gehortete Lebensmittel oder leere Verpackungen im Kinderzimmer



## Bewegung

Bewegung ist unverzichtbar für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes. Sie fördert Geschicklichkeit, Beweglichkeit und Wahrnehmung, trainiert die Muskeln und wirkt sich positiv auf den Kreislauf und das Immunsystem aus. Bewegung macht fit, lenkt vom Essen ab und gibt Zufriedenheit, weil Glückshormone (Endorphine) ausgestoßen werden. Außerdem stärkt körperliche Aktivität das Selbstbewusstsein. Planen Sie mehrere feste Zeiten in der Woche für sportliche Aktivitäten ein.

## Aktiver Alltag

Häufig sind es die Erwachsenen, die das Kind von seinem Bewegungsdrang abhalten. Benutzen Sie gemeinsam statt Rolltreppe oder Fahrstuhl die Treppe. Gehen Sie möglichst oft zu Fuß – zum Beispiel zum Einkaufen – oder fahren Sie zusammen Rad, sobald Ihr Kind größer ist.

Neue Erlebnisse, Anerkennung und Gemeinsamkeit motivieren Kinder, sich körperlich zu betätigen. Beteiligen Sie Ihre Jüngsten an bewegungsreichen Aktivitäten in Haushalt und Garten, indem sie zum Beispiel ein eigenes Gemüsebeet oder einen Blumentopf auf dem Balkon bepflanzen dürfen, beim Wäscheaufhängen oder beim Ausräumen der Spülmaschine helfen.

## Aktive Freizeitgestaltung

Fangen Sie früh an, Ihr Kind für Aktivitäten im Freien zu begeistern. Ein Besuch im Wildgehege, eine Kanufahrt, ein Radausflug, eine abenteuerliche Nachtwanderung oder eine Schnitzeljagd im Park machen allen Familienmitgliedern Spaß.

### Auch im Haus lassen sich viele tolle Bewegungsspiele durchführen

- Nachahmen verschiedener Bewegungsformen von Tieren, die laufen, kriechen, springen, hüpfen oder mit den Flügeln schlagen
- Schattenlaufen: Ein Elternteil läuft durch die Wohnung, das Kind versucht, alle Bewegungen wie ein Schatten nachzumachen
- Kreativ tanzen: verschiedene Schrittkombinationen erfinden und einüben und später den Eltern und Geschwistern vorführen
- Gummitwist zwischen zwei Stühlen
- Luftballon stupsen, sodass er nicht den Boden berührt oder einen bestimmten Punkt trifft

- Balancieren auf einem Seil oder zu zweit aneinander vorbeigehen, ohne das Seil zu verlassen
- Vielleicht haben Sie draußen Platz für eine Sprossenwand, eine Slackline oder eine Schaukel? Ihre Kinder werden begeistert sein
- Bauen Sie einen Parcours aus Seilen, Bällen, Decken oder Kisten. Verbinden Sie Ihrem Kind die Augen und führen Sie es mit Händen oder Geräuschen durch den Parcours
- Spielen Sie: „Ich packe meinen Koffer und nehme mit ...“ Für jeden Gegenstand wird eine passende Bewegung gezeigt. Diese muss bei jeder Aufzählung wiederholt werden
- Mit Musik macht Bewegung noch mehr Spaß. Im Handel wird viel kindgerechte Bewegungsmusik angeboten. Probieren Sie es einfach aus

Die Zeit vor dem Fernseher, dem Smartphone, Computer oder an der Spielkonsole sollte begrenzt sein. Schauen Sie gemeinsam fern, dann kann Ihr Kind das Gesehene im Gespräch verarbeiten. Für Kleinkinder sollte es, wenn überhaupt, nur wenige Fernseh- und Bildschirmzeiten geben. Bieten Sie als spannende Alternative gemeinsame Ausflüge oder Spiele mit Freunden an. Schenken Sie Ihrem Kind ein Laufrad, einen Roller, einen Ball oder einen Hula-Hoop-Reifen. Auch so fördern Sie die Bewegung Ihres Kindes.

Wenn Ihr Kind mal nichts mit sich anzufangen weiß, motivieren Sie es dazu, Freunde oder Klassenkameraden einzuladen, um gemeinsam zu spielen.

## Bewegung als Ausgleich

Schulkinder verbringen einen Großteil ihrer Zeit im Sitzen: Ob in der Schule, beim Lernen, zu Hause bei den Hausaufgaben, beim Computerspiel oder bei der Beschäftigung mit dem Smartphone.

Kinder brauchen daher einen Ausgleich. Bewegung und Sport sind die besten Aktivitäten. Eine bewegungsaktive Freizeitgestaltung fördert die motorische, psychische, soziale und geistige Entwicklung, verbessert die Aufmerksamkeit und die sprachliche Entwicklung. Durch Spielen und Toben lernen Kinder ihre eigenen körperlichen Grenzen kennen und stärken so ihr Selbstbewusstsein. Zudem verbraucht viel Bewegung Energie und beugt Übergewicht vor. Auch Stress und Aggressionen werden abgebaut. Wichtig ist, dass Sie Ihrem Kind einen aktiven Alltag und regelmäßigen Sport vorleben. So übernimmt es ganz einfach Ihr Verhalten.

Einkaufen zu Fuß, mit dem Hund spazieren gehen oder im Haushalt mithelfen sind nur wenige Beispiele. Auch Seilspringen auf dem Pausenhof oder Ballspielen am Nachmittag machen Spaß.

## Sport

Finden Sie Interessen und Stärken Ihres Kindes heraus und fördern Sie diese. Sport unter Gleichaltrigen im Verein oder in Bildungs- und Betreuungseinrichtungen bringt Spaß, schult die soziale Kompetenz und Fairness. Aber auch in der Familie macht Sport den Jüngsten viel Spaß. Dabei kommt die gemeinsame Bewegung natürlich auch Ihnen als Eltern zugute. Viele Vereine bieten „Eltern-Kind-Turnen“ an, wo Sie mit Ihrem Jüngsten zusammen toben können. Ist Ihr Nachwuchs schon 4 oder 5, kann ein Sporttermin am Nachmittag die Selbstständigkeit fördern.

Denken Sie daran, immer genug Getränke bereitzustellen, am besten in Form von Mineralwasser oder Apfelschorle (Saft und Wasser im Verhältnis 1:3). Für den Hunger nach dem Sport eignet sich Obst, zum Beispiel eine Banane oder ein Apfel.

### Hätten Sie's gewusst?

Viele Sportvereine und Bildungseinrichtungen bieten Schnupperkurse an. Adressen und Ansprechpartner finden Sie zum Beispiel im Internet, aber auch beim Sportamt, beim Stadt- beziehungsweise Kreissportbund oder bei den Landessportbünden. Lassen Sie Ihr Kind mitentscheiden, welche Sportart es gerne machen möchte. Nur so macht ihm Sport Spaß – und das ist das Wichtigste an jeder Bewegung.

## Entspannung

Wie alle Dinge können auch Sport und Bewegung übertrieben werden. Wichtig ist, dass Sie für Ihr Kind gleichermaßen Freiräume für Ruhe und Entspannung schaffen, zum Beispiel durch:

- Vorlesen von Kurzgeschichten
- Fantasiereisen
- Entspannung bei ruhiger Musik und gemütlicher Beleuchtung

Schaffen Sie besonders zum Tagesausklang ruhige Situationen. Sprechen Sie über den Tag und was daran besonders schön war.

Ist Ihr Kind bereits im Schulalter, hat es einen langen, anstrengenden Tag hinter sich, wenn es nach Hause kommt. Richtige und regelmäßige Entspannung ist daher von Beginn an sehr wichtig. Nur so können Kinder genug Kraft sammeln, um die Anforderungen zu meistern. Je früher Sie Ihrem Kind verschiedene Entspannungsmethoden beibringen, desto besser kann Ihr Kind später mit der Belastung umgehen.

Auch bei ruhigen Spielen wie Puzzeln oder Malen findet es zur Ruhe. Gewöhnen Sie Ihr Kind von klein auf daran, Ruhe und Stille zu genießen. Wie lange Ihr Kind Ruhe und Entspannung braucht, ist von Tag zu Tag verschieden. Manchmal reichen zehn Minuten, manchmal eine halbe Stunde.

### Ruhige Momente im Alltag

- Legen Sie sich auf eine Decke im Freien und beobachten Sie mit Ihrem Kind, wie sich die Wolken verändern.
- Raten Sie mit Ihrem Kind bei geschlossenen Augen, welche Geräusche in der Umgebung zu hören sind.
- Sehr angenehm für Kinder sind Massagen mit einem Igelball.

Kinder im Alter von 11 bis 14 haben häufig schon ein gutes Gespür, wie sie sich selbst entspannen können. Das kann ein Treffen oder Telefonat mit Freunden, Lesen, PC-Spiele oder die Lieblingsmusik sein. Regelmäßiger Sport bleibt – als Prävention gegen Übergewicht und Stress – sehr wichtig. Vielleicht mag Ihr Kind neue Sportarten ausprobieren, die es durch Freunde oder in der Schule kennengelernt hat. Bleiben Sie als Familie weiterhin aktiv.





# 5

## Rezepte

### Kochen – eine Erlebniswelt für Kinder

Lassen Sie Ihr Kind mithelfen! Obst und Gemüse waschen, Zutaten in den Topf geben, mit dem Löffel umrühren und – ganz wichtig – abschmecken. Das können schon die Kleinsten. Natürlich darf zwischendurch probiert werden, so lernt Ihr Nachwuchs den natürlichen Geschmack der Lebensmittel kennen.

Für Ihr Kind ist das Zubereiten und Kochen ein kleines Abenteuer. Es kann mit seinen Händen in einem Mehl-Wasser-Hefe-Gemisch herumkneten und dabei aussehen wie ein Küchengespenst, auch der Blick in den Ofen, wenn der Kuchen aufgeht, ist für Ihr Kind ein toller Anblick – und dann noch der herrliche Duft in der Küche.

Im Schulalter ist Ihr Kind in der Lage, allein kleine Einkäufe zu machen, Rezeptanleitungen zu lesen und diese nachzukochen. Groß ist die Freude, wenn Ihr Kind dann sein erstes Gericht ganz allein gekocht hat.

#### Wenn Kinder kochen ...

... verbringen Sie mit ihnen gemeinsame Zeit und es macht viel Spaß.

... können sie viel über die Herkunft und Verarbeitung von Lebensmitteln lernen.

... haben sie ein schönes Erfolgserlebnis, wenn sie ein selbst hergestelltes Gericht gekocht haben.

... werden durch das Selbermachen fremde Speisen weniger abgelehnt.

#### Frische von der Fensterbank

Zum Anbau von Kräutern, Obst und Gemüse benötigen Sie nicht zwangsläufig einen Garten. Kleine Paprikafrüchte, Gurken, Tomaten und Erdbeeren wachsen auch auf dem Balkon oder auf der Fensterbank. In einer Gärtnerei finden Sie viele Samen und Anzuchtplänzchen – auch in Bio-Qualität. Pflanzen Sie die Früchte und Kräuter zusammen mit Ihrem Kind an. Schauen Sie beim Wachsen zu. Später ist Ihr Kind begeistert, wenn es die ersten Erträge ernten darf.

#### Kleine Hilfestellungen und Tipps für das Kochen mit Kindern

- Lassen Sie Ihr Kind so früh wie möglich bei der Essenszubereitung mitmachen.
- Bringen Sie ihm die wichtigsten Grundkenntnisse im Umgang mit Messern und Co. sowie technischen Geräten bei.
- Sorgen Sie aber dafür, dass Ihr Kind – vor allem in der ersten Zeit – nicht allein in der Küche arbeitet.
- Suchen Sie geeignete Rezepte für das Alter und die Fähigkeiten Ihres Kindes aus.

→ Die nachfolgenden Kinderrezepte zeigen Ihnen anhand einer Kochlöffelskala, wie einfach oder leicht die Zubereitung für Ihr Kind ist.

→ Nehmen Sie es gelassen, wenn Ihre Küche ab und zu etwas chaotisch aussieht. Am besten bringen Sie Ihrem Kind von Anfang an bei, dass es nach dem Kochen aufräumt.

→ Eine gute Organisation während des Kochens übernimmt Ihr Kind von Ihnen.

→ Beschreiben und erklären Sie, welche Lebensmittel, Kräuter und Gewürze Sie verwenden und warum das eine mit dem anderen so gut harmoniert. Lassen Sie Ihr Kind von einer ungewürzten Speise probieren und schmecken Sie dann gemeinsam ab. Oder probieren Sie mal ausgefallene Wünsche aus. Am besten füllen Sie vorher eine kleine Menge in ein separates Schälchen.

→ Sammeln Sie Ihre gemeinsamen Lieblingsrezepte in einem Ordner. Ihr Kind kann diesen gestalten und weiß genau, wo seine Rezepte zu finden sind. Schöne Fotos der fertigen Gerichte und von Ihrem Kind beim Kochen machen die Sammlung noch wertvoller.

#### Alles sauber? Wichtige Hygieneregeln für die Küche

- Vor dem Kochen gründlich Hände waschen
- Rohe und gekochte Lebensmittel werden getrennt voneinander aufbewahrt und zubereitet. Dies muss ganz besonders bei rohem Ei und Geflügel beachtet werden. Benutzen Sie verschiedene (farbige) Schneidbretter
- Nicht auf Lebensmittel husten oder niesen. Halten Sie Taschentücher bereit
- Finger abgeleckt? Kein Problem: Nach erneutem Händewaschen geht's weiter
- Verderbliche Lebensmittel nach dem Einkauf sofort in den Kühlschrank räumen
- Auftauflüssigkeit von tiefgefrorenem Fleisch wird gesondert aufgefangen und entsorgt – sie darf nicht mit rohen Lebensmitteln in Berührung kommen
- Spüllappen alle 2 Tage und Handtücher mindestens 1-Mal pro Woche auswechseln



## Abwechslungsreiche Rezepte für den ganzen Tag

Nachfolgend finden Sie eine Sammlung von erprobten Kinderrezepten. Wir wollen Ihnen Anregungen geben, mal etwas Neues für die ganze Familie auszuprobieren, das reich an lebensnotwendigen Vitaminen und Mineralstoffen und arm an gesättigten Fettsäuren ist. Die Gerichte sind schmackhaft und einfach in der Zubereitung.

Bei den Rezepten haben wir darauf geachtet, dass die Zutaten in jedem Bio-Laden, Bio-Supermarkt oder Supermarkt mit Bio-Sortiment erhältlich sind. So können Sie problemlos für Ihre Familie in Bio-Qualität kochen.



Die Anzahl der Kochlöffel zeigt Ihnen, wie aufwendig das Gericht für Ihr Kind ist.

### Abkürzungen:

TL = Teelöffel	g = Gramm
EL = Esslöffel	z = Zentimeter
l = Liter	kg = Kilogramm
ml = Milliliter	Msp. = Messerspitze
Bd. = Bund	

### Frühstück/Abendbrot

Bananenbrot  
Birnenquark mit Knusperflocken  
Kressebrot mit Apfel

### Brotaufstriche

Pflaumenmus  
Froschcreme  
Rote-Linsen-Aufstrich  
Schokocreme

### Salate

Bulgursalat  
Rote-Bete-Salat „Pink Lady“  
Birnen-Rapunzel-Salat

### Hauptgerichte mit Fisch und Fleisch

Fischragout „Käpt'n Seebär“  
Baumeister-Auflauf  
Hackbällchen aus dem Morgenland  
Mini-Hamburger  
Putenbraten mit Apfelfoße

### Vegetarische Hauptgerichte

Sportskanonen-Lasagne  
Spaghetti mit Tomatensoße  
Gebratene Power-Hirseschnitten  
Seitanschnitzel mit Remouladensoße  
Gemüsespieße mit Räuberdip  
Überraschungs-Wrap

### Desserts

„Bären“-Quark  
Kerniger Obstsalat  
Sindbads Orangensalat  
Schoko-Obst-Muffins

Frühstück/Abendbrot

## Bananenbrot 1

**Zutaten für 1 Portion:** 2 EL Hüttenkäse, 2 EL Haselnüsse, gemahlen, 1 Scheibe Hafervollkornbrot, 1 Banane, klein, eventuell 1 Tropfen Ahornsirup

**Zubereitung:** 1 EL Haselnüsse mit dem Hüttenkäse vermischen. Hafervollkornbrot mit der Hüttenkäsemischung bestreichen. Banane schälen, in Scheiben schneiden und auf dem Brot verteilen. Mit den restlichen Haselnüssen bestreuen.



Frühstück/Abendbrot

## Birnenquark mit Knusperflocken 2

**Dauer:** 10 Minuten

**Zutaten für 4 Portionen:** 2 EL kernige Hafer- oder Dinkelflocken, 1 EL Honig, 1 EL Kokosraspeln, 200 g Magerquark, 4 EL Milch, 1 Birne, reif und aromatisch

**Zubereitung:** Honig in einer beschichteten Pfanne vorsichtig erhitzen. Flocken hinzugeben und unter Rühren goldbraun rösten. Honigflocken abkühlen lassen und mit Kokosraspeln bestreuen. Magerquark und Milch glattrühren. Birne waschen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Unter die Quarkmasse heben. Birnenquark mit Knusperflocken bestreuen und servieren.



Frühstück/Abendbrot

## Kressebrot mit Apfel 1

**Dauer:** 10 Minuten

**Zutaten für 4 Portionen:** 4 Scheiben Vollkornbrot, 100 g Frischkäse, Paprikapulver, 1 Packung Kresse, 4 EL Sonnenblumenkerne, 4 Äpfel

**Zubereitung:** Vollkornbrote mit Frischkäse bestreichen und etwas Paprikapulver darüberstreuen. Kresse waschen, abschneiden und trocken tupfen. Sonnenblumenkerne und Kresse auf dem Brot verteilen. Äpfel waschen, achteln, entkernen und neben das Vollkornbrot legen.

**Tipp:** Statt Apfel können Sie Ihrem Kind auch andere Rohkost dazulegen.





Brottaufstriche

## Pflaumenmus 🍷

**Dauer:** 15 Minuten plus Kochzeit, ergibt 700 g  
**Zutaten:** 1,5 kg reife Pflaumen (z.B. Zwetschgen)  
**Zubereitung:** Pflaumen waschen, entsteinen und klein schneiden. Die Pflaumenstücke bei kleiner Hitze 90 Minuten lang in einem Topf köcheln lassen, bis sie zu einem dicken Mus eingekocht sind. Dabei öfter umrühren. In saubere Gläser füllen. Das Mus ist etwa 4 Wochen im Kühlschrank haltbar.



**Tipp von der BIOSpitzenköchin Mayoori Buchhalter:**  
 Die Creme hält sich drei Tage im Kühlschrank. Mit etwas Wasser verdünnt wird daraus eine leckere Suppe.



Brottaufstriche

## Rote-Linsen-Aufstrich 🍷

von BIOSpitzenkoch Dr. Harald Hoppe

**Dauer:** 25 Minuten  
**Zutaten für circa 20 Brötchen oder Brotscheiben:** 200 g Rote Linsen, 1 Zitrone, Olivenöl, Gemüsebrühe, gekörnt und ohne Hefe, Jodsalz, Pfeffer, Kreuzkümmel, gemahlen  
**Zubereitung:** Linsen im Sieb waschen, bis das Wasser klar ist. In 1,5 l Wasser mit einem Esslöffel Gemüsebrühe aufsetzen und circa 15 Minuten köcheln. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Etwas Kochwasser auffangen. Linsen mit etwas Kochwasser und Olivenöl in den Mixer geben und zu einem geschmeidigen Aufstrich mixen oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit dem Kochwasser die gewünschte Konsistenz erzielen. Vorsichtig mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Zitronensaft würzen.  
**Variationen:** Den Aufstrich können Sie durch andere Gewürze variieren: Die Zugabe von 1 bis 2 Esslöffel Tahin ergibt eine Art „Humus“, das sonst klassisch aus Kichererbsen hergestellt wird. Mit frischem Basilikum und Babyspinat wird es ein grüner Aufstrich. Im Ofen geröstete und enthäutete rote Paprika machen einen roten Aufstrich.



**Tipp vom BIOSpitzenkoch Dr. Harald Hoppe:** Rote Linsen eignen sich hervorragend als vegetarische Eiweißquelle für Kinder. Sie haben eine kurze Kochzeit, müssen vorher nicht eingeweicht werden und sind gut verträglich.

Brottaufstriche

## Froschcreme 🍷

von BIOSpitzenköchin Mayoori Buchhalter

**Dauer:** 15 Minuten  
**Zutaten für 4 Portionen:** 200 g gefrorene Erbsen, 1 EL Zitronensaft, 1 EL Mandelmus oder 2 EL Olivenöl, 20 Basilikumblätter, Jodsalz  
**Zubereitung:** Erbsen für circa 5 Minuten in kochendem Wasser garen, in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser überspülen, bis sie ganz abgekühlt sind. Die Erbsen zusammen mit dem Mandelmus oder Olivenöl, Zitronensaft und den Basilikumblättern pürieren. Mit Salz abschmecken.  
**Variationen:** Sie können den Aufstrich auch ohne Mandelmus machen, dann heißt er Krokodilsceme. Oder ohne Basilikum, dann heißt er Grashüpfercreme. Oder mit Minze, dann heißt er Pfefferminzprinz ...



Brotaufstriche

## Schokocreme I

von BIOSpitzenköchin Mayoori Buchhalter

**Dauer:** 5 Minuten**Zutaten:** 100 g Mandelmus, 3–4 EL Reismalz oder -sirup, 1–2 EL Kakaopulver, 50–75 ml Wasser**Zubereitung:** Alle Zutaten verrühren. Passt gut zu Getreidebreien und schmeckt lecker als Brotaufstrich.

**Tipp von der BIOSpitzenköchin Mayoori Buchhalter:** Kaufen Sie Kakao mit Bio- und Fairtrade-Siegel. Die Zeichen garantieren, dass der Kakao unter guten Bedingungen hergestellt und die Kakao-Bauern faire Löhne erhalten haben. Statt Reismalz können Sie die Schokocreme auch mit Birnen- oder Agavendicksaft süßen.



Salate

## Bulgursalat II

**Dauer:** 35 Minuten**Zutaten für 4 Portionen:** 200 g Bulgur, fein, 1 Bd. Petersilie, ½ Bd. Minze, 2 Tomaten, groß, 6 EL Zitronensaft, 4 EL Olivenöl, Jodsalz, Pfeffer**Zubereitung:** Bulgur in heißem Wasser circa 20 Minuten einweichen. Petersilie und Minze waschen, trocken tupfen und Blätter fein hacken. Tomaten waschen und fein würfeln. Einige Würfel zum Dekorieren beiseitelegen. Aus Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing bereiten und über den Bulgursalat geben. Mit Tomatenwürfeln garnieren.

**Tipp:** Statt Bulgur können Sie auch Couscous oder Hirse verwenden.



Salate

## Rote-Bete-Salat „Pink Lady“ II

**Dauer:** 25 Minuten**Zutaten für 4 Portionen:** 1 Zwiebel, 1 Packung Kresse, 100 g Hüttenkäse, 1 bis 2 EL Zitronensaft, Jodsalz, Fenchel, gemahlen, Koriander und Kümmel, zerstoßen, 200 g Rote Bete, 200 g Äpfel, 20 g Meerrettich, gerieben, ½ Bd. Schnittlauch, 4 Salatblätter zum Garnieren**Zubereitung:** Zwiebel schälen und fein würfeln. Kresse mit dem Hüttenkäse vermischen, mit Zitronensaft und den Gewürzen kräftig abschmecken. Rote Bete schälen und gleich in die Hüttenkäsemischung reiben. Äpfel waschen, schälen, halbieren, entkernen und ebenfalls direkt in den Käse reiben. Geriebenen Meerrettich dazugeben und alles vorsichtig vermengen. Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Salatblätter waschen und trocken schleudern. Einen Teller mit einem Salatblatt auslegen und den Rote-Bete-Salat darauf verteilen. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Salate

## Birnen-Rapunzel-Salat II

**Dauer:** 20 Minuten**Zutaten für 4 Portionen:** 300 g Feldsalat (Rapunzel), 4 Birnen, 15 Walnüsse, 6 EL milder Balsamico, 1 EL Rapsöl, kaltgepresst, 1 EL Honig, 1 Prise Jodsalz, Butter**Zubereitung:** Feldsalat gründlich waschen, trocknen und auf Tellern anrichten. Birnen waschen und in kleine Viertel schneiden. Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und die Birnenviertel darin anbraten. Den Honig über die Birnenviertel geben. In der Pfanne schwenken und auf dem Feldsalat verteilen. Das Dressing aus Balsamico, Öl und Salz zubereiten und über den Salat träufeln. Abschließend mit Walnüssen garnieren.

Hauptgerichte mit Fisch und Fleisch

## Fischragout „Käpt'n Seebär“ 🍴🍴🍴

**Dauer:** 30 Minuten

**Zutaten für 4 Portionen:** 600 g Seelachsfilet, 100 g Gemüsezwiebeln, 300 g Zucchini, 300 g rote Paprikaschoten, 200 g Champignons, 2 EL Tomatenmark, Saft von 2 Zitronen, 1 TL Paprikapulver, Jodsalz, Pfeffer, 2 EL Basilikum

**Zubereitung:** Fischfilet säubern, mit dem Saft 1 Zitrone säuern, salzen und in große Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Paprika und Zucchini waschen, halbieren (bei der Paprika die Kerne entfernen) und in feine Streifen schneiden. Champignons putzen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Tomatenmark, Salz, Paprikapulver, Pfeffer, Zitronensaft und die Fischwürfel mit dem Gemüse in einen Topf geben. Im geschlossenen Topf circa 8 Minuten bei mittlerer Temperatur garen. Abschmecken und kurz vor dem Anrichten Basilikum hinzufügen. Falls die Soße zu flüssig ist, mit Mehl binden.



**Tipp:** Kaufen Sie Fische aus nachhaltigem Wildfang (z.B. mit dem MSC-Siegel gekennzeichnet) oder bio-zertifizierten Aquakulturen. Hilfe bei der Wahl der Fische bieten Einkaufsführer von Umweltorganisationen oder die Siegel der Bio-Anbauverbände wie Naturland oder Bioland.

Hauptgerichte mit Fisch und Fleisch

## Baumeister-Auflauf 🍴🍴🍴

**Dauer:** 60 Minuten

**Zutaten für 4 bis 6 Baumeister-Portionen:** 400 g Vollkorn-Bandnudeln, 750 g Fleischtomaten, 200 g gekochter Schinken, 3 Eier, 20 ml Sojacreme oder Sahne, Jodsalz, Pfeffer, 1 Bd. Schnittlauch, ½ Bd. glatte Petersilie, 200 g Magerquark

**Zubereitung:** Nudeln in Salzwasser bissfest garen, in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen und abtropfen lassen. Tomaten waschen, Stielansätze entfernen und in Scheiben schneiden, Schinken würfeln. Eier mit Sahne verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch und Petersilie waschen und fein schneiden. Je einen Löffel für den Kräuterquark zurücklegen. Tomatenscheiben in eine gefettete Auflaufform geben, mit Salz, Pfeffer, Schnittlauch und Petersilie bestreuen und die Hälfte der Schinkenwürfel darübergeben. Jetzt die Nudeln und dann die restlichen Schinkenwürfel und Tomatenscheiben daraufschichten. Die Eier-Sahne-Masse darübergeben. Im vorgeheizten Backofen bei etwa 200 Grad Ober- und Unterhitze circa 30 bis 40 Minuten backen, bis die Eiermasse gestockt ist. Den Magerquark mit den restlichen Kräutern verrühren und kleine Kleckse auf den Auflauf geben. Sofort servieren.

Hauptgerichte mit Fisch und Fleisch

## Hackbällchen aus dem Morgenland 🍴🍴

**Dauer:** 30 Minuten

**Zutaten für 4 bis 6 Portionen:** 500 g Hackfleisch, 1 Ei, 4 EL Joghurt, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Curry, Jodsalz, Pfeffer, ½ l Wasser, 3 EL Butter, 3 EL Mehl, 2 TL Curry, ½ l Gemüsebrühe, 100 ml Sojacreme oder Milch, 1 säuerlicher Apfel, groß

**Zubereitung:** Hackfleisch, Ei und Joghurt miteinander verkneten. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein reiben und zu der Hackfleischmischung geben. 1 TL Salz, etwas Pfeffer und 1 TL Curry hinzufügen. Aus dem Teig 16 kleine Klöße formen und im Salzwasser 15 bis 20 Minuten gar ziehen lassen. Mehl und das restliche Curry in geschmolzener Butter anschwitzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Sojacreme oder Milch dazugeben und aufkochen. Apfel schälen, halbieren, entkernen und direkt in die Soße reiben. Mit Salz abschmecken.



**Tipp:** Lässt sich gut vorbereiten.

Hauptgerichte mit Fisch und Fleisch

## Mini-Hamburger 🍴🍴

von BIOSpitzenkoch Alfred Fahr

**Dauer:** 25 Minuten

**Zutaten für 10 Mini-Hamburger:** 300 g Rinderhackfleisch, 1 EL Zwiebel, fein gehackt, 1 EL Worcester-Sauce, 2 TL milder Senf, 1 TL Jodsalz, 1 Prise Pfeffer, 2 EL Tomatenketchup, 2 Herzen vom Kopfsalat, 3-4 kleine Essiggurken, 10 kleine Vollkornbrötchen oder 2 Vollkornbaguette

**Zubereitung:** Den Backofen auf circa 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Hackfleisch, Zwiebel, Worcester-Sauce, Senf, Salz und Pfeffer mit 1 EL Ketchup vermischen. Mit feuchten Händen kleine Bällchen formen und flach gedrückt auf ein Backblech legen. Die Hamburger circa 10 bis 15 Minuten backen, bis sie braun sind. Die Salatblätter in etwa 4 cm große Stücke und die Gurken in schräge, dünne Scheiben schneiden. Die Brötchen halbieren und je mit einer Frikadelle, Salat, Gurke und etwas Ketchup belegen.



**Tipp vom BIOSpitzenkoch Alfred Fahr:** Kaufen Sie Bio-Fleisch doch mal direkt beim Erzeuger in Ihrer Nähe. Immer mehr Bio-Landwirte vermarkten ihre Tiere direkt und beantworten gerne Fragen zur Qualität oder auch zur Verwendung verschiedenster Fleischteile in der Küche.



Hauptgerichte mit Fisch und Fleisch

## Putenbraten mit Apfelseße III

**Dauer:** 90 Minuten

**Zutaten für 4 Portionen:** 1 kg Putenbrust, 200 g getrocknete Aprikosen, 100 g Mandelstifte, 100 ml Wasser, 30 g Senf, 2 TL Thymian, Jodsalz, Pfeffer, 500 g süße Äpfel (z.B. Jonagold oder Gala), 20 g Butter, 125 ml Wasser, 1 Zimtstange, 20 g Senf, Zahnstocher

**Tipp:** Haben Sie vergessen, die Aprikosen einzuweichen? Dann schnell die Früchte mit heißem Wasser übergießen und 20 Minuten ziehen lassen.

**Zubereitung:** Getrocknete Aprikosen in Wasser mindestens 2 Stunden einweichen. In die Putenbrust eine Tasche schneiden und von innen und außen mit Senf, Salz, Pfeffer und Thymian einreiben. Aprikosen auf einem Sieb abtropfen lassen und mit den Mandeln in die Fleischtasche füllen. Die Fleischtasche mit Zahnstochern zusammenstecken und in eine Auflaufform legen. Im vorgeheizten Backofen bei etwa 180 Grad Ober- und Unterhitze circa 70 Minuten garen. Stellen Sie eine Tasse Wasser mit in den Backofen hinein. Für die Apfelseße die Äpfel schälen, entkernen und grob zerkleinern. In einem Topf Butter zerlassen, Apfelstücke, Zimtstange und Wasser hinzufügen und circa 10 Minuten dünsten. Zimtstange entfernen. Alles mit dem Pürierstab pürieren und mit etwas Salz und Senf pikant abschmecken.

Vegetarische Hauptgerichte

## Sportskanonen-Lasagne II

**Dauer:** 60 Minuten

**Zutaten für 4 Portionen:** 600 g Tiefkühl-Rahmspinat, 300 g Magerquark, 75 g Schlagsahne, 50 ml Milch, 1 Knoblauchzehe, 75 g Parmesan, frisch gerieben, 3 Eier, Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss, frisch gerieben, 220 g Lasagneblätter ohne Vorkochen, Butter für die Form  
**Zubereitung:** Tiefkühl-Spinat auftauen. Knoblauch schälen und fein hacken. Quark mit Sahne, Milch, Knoblauch, 50 g Parmesan und Eiern glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat pikant abschmecken. Eine rechteckige Auflaufform (circa 1,1 l) dünn mit Butter auspinseln. Einige Löffel Spinat auf dem Boden verteilen, Lasagneblätter darüberlegen, dann die Quarkmasse darauf dünn verteilen. So oft der Reihe nach schichten, bis alle Zutaten aufgebraucht sind und den Abschluss eine Spinatschicht bildet. Restlichen Parmesan darüberstreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze, mittlere Schiene, circa 35 Minuten backen.

Vegetarische Hauptgerichte

## Spaghetti mit Tomatensoße II

von BIOSpitzenköchin Mayoori Buchhalter

**Dauer:** 60 Minuten

**Zutaten für 4 Portionen:** 500 g Dinkel-Spaghetti (Vollkorn), 4 Möhren, 4 Zwiebeln, 2 EL Bratöl, 500 ml passierte Tomaten, Jodsalz

**Zubereitung:** Möhren und Zwiebeln schälen und in große Stücke schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und Möhren und Zwiebeln kurz anbraten. Etwas Wasser (circa 1 cm über Topfboden) dazugeben und bei kleiner Flamme und geschlossenem Deckel 45 Minuten lang kochen. Das weiche Gemüse pürieren. Nach und nach die passierten Tomaten dazugeben. Mit etwas Salz abschmecken. Dinkelnudeln nach Packungsanleitung in reichlich Salzwasser bissfest garen und in ein Sieb abgießen. Mit der Tomatensoße servieren. Eventuell mit Parmesan und frischem Basilikum garnieren.

**Variationen:** Für eine Tomatensoße italienischer Art getrocknetes Basilikum, Oregano und 1 Knoblauchzehe mitkochen. Die Soße schmeckt auch auf einer selbstgemachten Pizza lecker. Für eine vegetarische Bolognese einfach 2 EL Mandeln oder Nüsse mitpürieren.



**Tipp von der BIOSpitzenköchin Mayoori Buchhalter:** Diese Soße können Sie in größeren Mengen kochen und kochend heiß in saubere Schraubgläser abfüllen. Wenn's mal schnell gehen muss, haben Sie eine prima Soße auf Vorrat.



**Tipp:** Lasagneblätter sollten stets bedeckt sein. Sie können statt Spinat auch geraspelte Möhre und gewürfelte Tomaten oder statt Parmesan Gruyère-Käse nehmen.



Vegetarische Hauptgerichte

## Gebratene Power-Hirseschnitten

von BIOSpitzenkoch Jürgen Andruschkewitsch

**Dauer:** 45 Minuten

**Zutaten für 4 Portionen:** 400 ml Gemüsebrühe, 200 g Hirse, feines Korn, 1 Bd. Petersilie, 2 Eier, pflanzliches Bratöl, Jodsalz, Pfeffer, 1 kleine Prise Muskat

**Zubereitung:** Hirse in einem feinen Sieb heiß abwaschen. In einem Topf mit der Gemüsebrühe aufsetzen und zum Kochen bringen. 5 Minuten köcheln, Platte ausstellen und 25 Minuten quellen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Eier in einer Schüssel verquirlen. Petersilie waschen, fein schneiden und zusammen mit den Eiern unter die noch warme, aber nicht mehr ganz heiße Hirse rühren. Anschließend die Hirsemasse gleichmäßig auf ein mit Öl gefettetes Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze etwa 20 Minuten goldbraun backen. In Dreiecke schneiden und servieren. Dazu passt ein Feld- oder Kopfsalat.

**Variationen:** Wer es noch würziger mag, bestreut die Hirsemasse vor dem Backen mit geriebenem Käse, z.B. Bergkäse oder Gruyère. Sie können auch klein geschnittenes Gemüse, z.B. Möhren oder Lauch, zur Hirse dazugeben und mitkochen.



**Tipp vom BIOSpitzenkoch Jürgen Andruschkewitsch:** Die Herkunft von Eiern aus dem ÖkoLandbau können Sie anhand des Eierstempels ablesen. Die Anfangszahl 0 steht für biologische Tierhaltung.

Vegetarische Hauptgerichte

## Seitanschnitzel mit Remouladensoße

von BIOSpitzenköchin Mayoori Buchhalter

**Dauer:** 45 Minuten

**Zutaten für 4 Portionen:** 200 g Seitan, Rapskernöl oder Bratöl, 1 EL Stärke, 2 EL Paniermehl, 1 EL Gomasio (Sesamsalz) oder 1 TL Sesamsaat, geschält, 1 Paket Sojacreme, 1 ½ TL milden Senf, 3 Gewürzgurken, ½ Bund Schnittlauch, ½ Bund Petersilie, 1 kg Kartoffeln, 1 EL Rapskernöl oder Bratöl, Jodsalz

**Zubereitung Seitanschnitzel:** Den Seitan in vier Scheiben schneiden. Paniermehl, 1 Prise Salz und Gomasio oder Sesamsaat in einer Schale mischen, Stärke mit wenig Wasser in einer anderen Schale mischen. Die Schnitzel panieren (zunächst in der aufgelösten Stärke, dann im gewürzten Paniermehl wenden) und in heißem Öl erst die eine Seite circa 5 Minuten golden anbraten und dann die zweite Seite circa 3 Minuten golden anbraten. **Remoulade:** Sojacreme, Gewürzgurken, Kräuter und Senf pürieren. Mit etwas Salz abschmecken. **Ofenkartoffeln:** Die Kartoffeln waschen und längs in Viertel schneiden. In eine Schüssel geben und 2 EL Öl darüber träufeln. Das Öl mit den Händen gut in die Kartoffeln einarbeiten. Die geölten Kartoffeln auf ein mit Backpapier bedecktes Backblech legen, circa 40 Minuten bei 200 Grad Ober- und Unterhitze backen. Herausnehmen und vor dem Servieren leicht salzen.



**Tipp von der BIOSpitzenköchin Mayoori Buchhalter:** Seitan besteht aus Weizenweiß (Gluten) und lässt sich durch seine fleischähnliche Konsistenz hervorragend braten oder grillen. Müssen Sie in Ihrer Familie auf eine Glutenunverträglichkeit achten, können Sie statt Seitan auch Tofu verwenden.





Vegetarische Hauptgerichte

## Gemüsespieße mit Räuber dip !!

**Dauer:** 45 Minuten

**Zutaten für 4 Portionen:** 2 große Zwiebeln, 2 große Zucchini, 75 g kleine Champignons, 1 rote Paprikaschote, 125 ml Gemüsebrühe, 2 TL Öl, Pfeffer, Saft von ½ Zitrone, 1 Knoblauchzehe, ½ Bd. Koriander, 3 EL Tomatenketchup, 1 EL Crème fraîche, 1 Msp. Chilipulver, 4 Spieße

**Zubereitung:** Zwiebeln schälen, halbieren, vierteln. Zucchini waschen und in circa 2 cm dicke Scheiben schneiden. Champignons putzen. Paprikaschote waschen, entkernen und in kleine Quadrate – circa 2 cm – schneiden. Gemüsebrühe erhitzen. Gemüse hinzugeben und in der Brühe zugedeckt etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Gemüsestücke aus dem Topf nehmen, kurz auskühlen lassen und abwechselnd auf die Spieße schieben. Mit etwas Öl bepinseln. Im Backofen bei 170 Grad circa 10 bis 15 Minuten grillen. Mit Pfeffer würzen und mit Zitronensaft beträufeln. Für den Dip Knoblauchzehe schälen und sehr fein hacken. Koriander waschen, trocken tupfen und ebenfalls fein hacken. Tomatenketchup und Crème fraîche verrühren, Knoblauch und Kräuter hinzufügen und mit Chili abschmecken.

**Tipp:** Sie können auch Fisch oder Fleisch mit aufspießen. Nehmen Sie am besten Bio-Ketchup. Hier stecken keine zusätzlichen Aromen, Geschmacksverstärker und künstliche Süßstoffe oder Konservierungsmittel drin. Achtung: Kinder-Ketchups enthalten häufig viel Zucker.

Vegetarische Hauptgerichte

## Überraschungs-Wrap !!

**Dauer:** 10 Minuten

**Zutaten für 1 Portion:** 2 EL Frischkäse, 2 TL Milch, 1 TL Gartenkräuter, 1 Gurke (circa 5 cm), 1 Tomate, 1 Wrap (hauchdünnes Fladenbrot), 1 Scheibe Aufschnitt, z.B. Putenbrust, 1 Scheibe Schnittkäse, z.B. Gruyère, Salat der Saison

**Zubereitung:** Frischkäse, Milch und Kräuter verrühren. Gurke schälen und klein würfeln. Tomate waschen, das Innere entfernen und klein würfeln. Den Wrap mit der Mischung bestreichen. Aufschnitt und Käse darüberlegen und zusammenrollen.



**Tipp:** Werden Sie kreativ und stellen Sie sich Ihren eigenen Wunsch-Wrap, zum Beispiel auch mit Gemüse der Saison, Bulgur und Fleisch, zusammen. Den Frischkäse können Sie nach Belieben mit Senf oder Tomatenmark würzen. Einen Wrap können Kinder auch gut mit in die Schule nehmen.



Desserts

## „Bären“-Quark !!

**Dauer:** 10 Minuten

**Zutaten für 4 Portionen:** 250 g gemischte Beeren (Himbeeren, Heidelbeeren und Erdbeeren – frisch oder tiefgekühlt), 200 g Magerquark, 1 EL Vanillezucker, etwas Mineralwasser

**Zubereitung:** Die frischen Beeren kurz waschen und trocknen oder auftauen. Die Beeren in eine große, breite Form geben. Den Quark mit Vanillezucker und Mineralwasser cremig rühren und über die Früchte streichen. Im Kühlschrank kalt stellen. Das Dessert kann auch in kleinen Gläsern angerichtet werden. Schichten Sie abwechselnd Beeren und Quarkcreme übereinander.



Desserts

## Kerniger Obstsalat 🍴

**Dauer:** 50 Minuten

**Zutaten für 4 Portionen:** 50 g getrocknete Aprikosen, 50 g Grünkern, 200 bis 250 ml Wasser, 1 Prise Jodsalz, 1 Zimtstange, 1 Zitrone, 1 EL Ahornsirup, 4 Pflaumen, 2 Nektarinen, 1 Apfel

**Zubereitung:** Aprikosen einweichen. Die Prise Salz in das Wasser geben. Grünkern mit der Zimtstange im Wasser zum Kochen bringen und circa 40 Minuten auf niedrigster Einstellung quellen lassen. Garprobe machen und abkühlen lassen. Zimtstange entfernen. Schale von der Zitrone abreiben. Zitrone auspressen. Den Saft und den Ahornsirup in eine Schüssel geben. Inzwischen Obst waschen, Steine beziehungsweise Kerngehäuse entfernen und mit der Schale in etwa gleich große Stücke schneiden. Ebenso die Aprikosen. Die Früchte und zuletzt den Grünkern mit der Marinade vermengen.

**Tipp:** Bio-Zitronen sind unbehandelt. Sie können die Schale unbedenklich verwenden. Bitte trotzdem vorher waschen.

Desserts

## Schoko-Obst-Muffins 🍴

**Dauer:** 50 Minuten

**Zutaten für 12 kleine Muffins:** 300 g frisches, saisonales Obst (beispielsweise Kirschen, Aprikosen, Pflaumen oder Beeren), 3 Eier, 60 g weiche Butter, 500 g Magerquark, 1 Päckchen Vanillepuddingpulver, 40 g Zucker, ½ Päckchen Backpulver, 5 EL Vollkorn Grieß, geriebene Zitronenschale, 4 EL Schokostückchen

**Zubereitung:** Das Obst waschen, entkernen und bei Bedarf in kleinere Stücke schneiden. Die Eier trennen, das Eiweiß auffangen und zurückstellen. Butter und die Eigelbe miteinander verrühren und nach und nach den Quark, Puddingpulver, Grieß, Zucker, Zitronenabrieb und Backpulver zugeben. Danach steif geschlagenes Eiweiß, Obst und Schokostückchen vorsichtig unter die Masse heben. Den Teig in Muffinförmchen einfüllen. Im vorgeheizten Ofen 25 bis 30 Minuten bei 200 Grad Ober- und Unterhitze backen.



Desserts

## Sinbads Orangensalat 🍴

**Dauer:** 30 Minuten

**Zutaten für 4 Portionen:** 100 g Couscous, 130 ml Orangensaft, 2 Orangen, 2 rote Äpfel, 1 EL Birnendicksaft, Zimt

**Zubereitung:** Couscous mit Orangensaft übergießen und circa 20 Minuten quellen lassen. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in sehr feine Stifte schneiden. Die Orangen filetieren und klein schneiden. Den dabei austretenden Saft auffangen. Orangen, den Saft und Apfelstifte unter den Couscous heben. Mit Birnendicksaft und Zimt abschmecken.



### Hier finden Sie weitere Rezepte und Informationen:

- Geprüfte IN FORM Rezepte, Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung empfiehlt in Kooperation mit der Deutschen Gesellschaft für Ernährung Rezepte, die für eine ausgewogene Ernährung besonders geeignet sind, [www.inform-rezepte.de/rezepte](http://www.inform-rezepte.de/rezepte)
- Bio-Rezepte, <https://www.oekolandbau.de/bio-im-alltag/einkaufen/> [www.biospitzenkoeche-blog.de](http://www.biospitzenkoeche-blog.de)
- Reste verwerten, [www.zugut fuer dietonne.de](http://www.zugut fuer dietonne.de)
- Zubereitungs- und Lagertipps, [www.bzfe.de/inhalt/zubereitung-und-lagerung-469.html](http://www.bzfe.de/inhalt/zubereitung-und-lagerung-469.html)
- Was-wir-essen-Blog <https://www.bzfe.de/was-wir-essen-blog>



## Gemüse



	JAN	FEB	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Artischocken												
Auberginen												
Blumenkohl												
Bohnen (Busch- u. Stangen-)												
Brokkoli												
Chicorée												
Chinakohl												
Dicke Bohnen												
Eisbergsalat												
Endivien												
Erbsen, Zuckererbsen												
Feldsalat/Rapunzel												
Gemüsefenchel												
Gemüsepaprika												
Grünkohl												
Gurken, Salat-												
Kohlrabi												
Kopfsalat												
Kürbis												
Lollo Rossa, L. Bionda												
Mangold												
Möhren												
Porree/Lauch												
Radicchio												
Radieschen												
Rettich												
Rhabarber												
Rosenkohl												
Rote Bete/Rote Rüben												
Rotkohl												
Rucola												
Schwarzwurzeln												
Spargel												
Spinat												
Spitzkohl												
Stangen-/Bleichsellerie												
Tomaten												
Weißkohl												
Zucchini												
Zwiebeln												



## Obst

	JAN	FEB	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Ananas												
Äpfel												
Apfelsinen/Orangen												
Aprikosen												
Avocados												
Bananen												
Birnen												
Brombeeren												
Erdbeeren												
Eskkastanien												
Feigen												
Grapefruit												
Haselnüsse												
Heidelbeeren												
Himbeeren												
Johannisbeeren, rot												
Johannisbeeren, schwarz												
Kirschen, sauer												
Kirschen, süß												
Kiwis												
Limetten												
Litschis												
Mandarinengruppe												
Mangos												
Melonen												
Mirabellen, Renekloden												
Pampelmusen												
Papayas												
Pfirsiche, Nektarinen												
Pflaumen, Zwetschen												
Preiselbeeren												
Quitten												
Stachelbeeren												
Tafeltrauben												
Walnüsse												
Wassermelonen												
Zitronen												

### Erklärung

Monat mit starkem Importen

Monat mit geringem Importen

Monat mit großem Angebot aus heimischem Anbau

Monat mit großem Angebot aus heimischem Anbau und gleichzeitig geringem Importen

© BLE. Die Nutzungsrechte an den Inhalten dieser Datei liegen ausschließlich bei der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE). Die Nutzung der Inhalte (ganz oder auch in Teilen) bedarf ausdrücklich ihrer vorherigen Zustimmung. Eine Bearbeitung oder Veränderung der Datei ist unzulässig; eine Weiterlizenzierung an Dritte ist ebenfalls unzulässig.





# 6

## Im Einklang mit der Natur

### Bio im Speiseplan: abwechslungsreich und nachhaltig

Wir möchten unsere Familien vor allen Dingen ausgewogen ernähren. Unsere Lebensmittel sollen möglichst natürlich sein, gut schmecken und in unser Einkaufsbudget passen. Immer mehr Menschen wollen auch wissen, wie Lebensmittel erzeugt werden. Produktkennzeichnungen, wie zum Beispiel das Bio-Siegel, gewinnen an Bedeutung. Vielen sind eine artgerechte Tierhaltung und ein umweltschonender Anbau wichtig. Der ökologische Landbau ist eine besonders nachhaltige Form der Landwirtschaft. Und er liefert das ganze Jahr über frische Lebensmittel mit viel Abwechslung auf Ihrem Speiseplan.

### Alles im Kreislauf: der Grundgedanke des ökologischen Landbaus

Bio-Bäuerinnen und Bio-Bauern orientieren sich am Vorbild der Natur. Ihren Hof bewirtschaften sie als möglichst geschlossenes System. Auf dem Acker werden Lebensmittel und Futterpflanzen angebaut, mit pflanzlichen Resten und mit dem Mist der Tiere werden die Ackerflächen gedüngt. In diesem Kreislauf gehen kaum Nährstoffe verloren.

### Lebendiger Boden und biologische Vielfalt

Im Ökolandbau dreht sich alles um den Boden. Er wird als lebendiger Organismus betrachtet. Damit er gesund und fruchtbar bleibt, werden zum Beispiel auf einem Acker über längere Zeiträume verschiedene Pflanzen und Kulturen nacheinander angebaut. Die sogenannte Fruchtfolge hilft auch, Schädlinge und Pflanzenkrankheiten zu

verhindern. Chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel und künstliche Dünger sind im Ökolandbau verboten und das Grundwasser wird damit geschont. Stattdessen hilft biologische Vielfalt. In Blühstreifen, Hecken und Bäumen leben viele engagierte Pflanzenschützer: Vögel fressen Insekten, Igel die gefräßigen Schnecken und Marienkäfer vertilgen viele Blattläuse. Auch eine besondere Pflanzenfamilie spielt im Ökolandbau eine wichtige Rolle, die Leguminosen. Das sind Pflanzen wie zum Beispiel Erbsen, Linsen, Soja, Lupinen und Klee. Bakterien an ihren Wurzeln binden Stickstoff aus der Luft und bringen so den wichtigen Nährstoff auf natürlichem Weg in den Boden.

### Kurz gesagt

- Bio-Bäuerinnen und Bio-Bauern verwenden weder leicht lösliche mineralische noch chemisch-synthetische Düngemittel. Auch der Einsatz chemisch-synthetischer Pflanzenschutzmittel und von Gentechnik ist im biologischen Landbau verboten.
- Stattdessen arbeiten Bio-Bäuerinnen und Bio-Bauern mit überwiegend vorbeugenden Maßnahmen für fruchtbare Böden und gesunde Pflanzen. Sie setzen auf biologischen Pflanzenschutz und eine hohe biologische Vielfalt auf ihren Äckern, Wiesen und in ihren Wäldern. Die biologische Vielfalt ist, wie das Wasser, eine unserer wichtigsten Lebensgrundlagen.
- Die der Natur nachempfundenen Kreisläufe im „Ökosystem Bio-Hof“ helfen, unsere natürlichen Ressourcen wie Böden, Grundwasser, die natürliche Vielfalt und das Klima zu schützen.
- Der ökologische Landbau hat für jede Tierart eigene Haltungsvorschriften. Moderne Stallkonzepte im Ökolandbau orientieren sich an den artgemäßen Bedürfnissen der Tiere. Das heißt beispielsweise ausreichend Bewegung und Auslauf und ausreichender Stallkomfort.

### Und die Tiere? Leben artgerecht!

Jede Tierart hat arteigene Merkmale und Bedürfnisse. Diese sollen sie im Ökolandbau möglichst uneingeschränkt ausleben können. Hühner streifen gern umher, picken nach Samen oder Insekten und nehmen gemein-

same Staubbäder. Rinder brauchen Kontakt zu Artgenossen, sie kommunizieren und schließen in ihrer Herde sogar Freundschaften. Schweine sind sehr intelligent, leben in Familiengruppen, lieben viel und abwechslungsreiches Futter und Beschäftigung und sind entgegen vieler Vorurteile von Natur aus sehr sauber. Wenn sie genug Platz haben, gliedern sie ihren Lebensraum sogar in Schlaf, Fress- und Toilettenbereich.

Tiere, die sich wohlfühlen, werden selten krank. Und das ist wichtig, denn in der ökologischen Tierhaltung dürfen herkömmliche Arzneimittel und Antibiotika nur im Notfall eingesetzt werden. Wachstums- und Leistungsförderer sowie hormonelle Präparate sind verboten – und finden sich damit auch nicht in Bio-Fleischprodukten.

### Mehr Bio für mehr Nachhaltigkeit

Rund 34.000 Bio-Höfe gibt es in Deutschland aktuell. Doch es sollen mehr werden. Die Bundesregierung unterstützt im Rahmen der UN-Agenda 2030 die 17 Nachhaltigkeitsziele der Vereinten Nationen. Mit der Zukunftsstrategie ökologischer Landbau (ZÖL) will sie dazu beitragen, den Anteil der ökologisch bewirtschafteten Fläche bis zum Jahr 2030 auf 20 Prozent zu erhöhen. Viele der entsprechenden Wachstumsimpulse werden durch das Bundesprogramm Ökologischer Landbau und andere Formen nachhaltiger Landwirtschaft (BÖLN) initiiert. Das BÖLN wird vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) finanziert und in der BÖLN-Geschäftsstelle in der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) umgesetzt. [www.bundesprogramm.de](http://www.bundesprogramm.de)

### Live und lecker vom Bio-Acker

Kinder wollen es genau wissen: Wie wächst die Möhre? Woher kommt die Milch? Sind Gurken und Zucchini dasselbe? Wie geht es den Tieren auf dem Bauernhof? Viele Bio-Höfe öffnen regelmäßig Tür und Tor und zeigen, wie Bio-Lebensmittel entstehen. Wetten, dass die selbst ausgebuddelte Möhre besonders knackig schmeckt? Das mit der Milch erklärt sich mit einem Blick in den Kuhstall. Auch, dass es den Kühen dort gut geht. Im Gewächshaus und auf dem Acker sieht man, wie die Gurken in den Himmel wachsen und die Zucchini auf dem Boden bleiben.



Vielleicht kann gesundes Obst und Gemüse nach einem Besuch auf dem Bio-Hof deutlich öfter auf Ihrem Speiseplan landen. Bio live erleben: Bundesweit 290 ausgewählte Bio-Betriebe, die Demonstrationsbetriebe Ökologischer Landbau, freuen sich auf neugierige Besucherinnen und Besucher. [www.bio-live-erleben.de](http://www.bio-live-erleben.de)

## Bio-Produkte sicher erkennen

### Alles gut kontrolliert!

Die Begriffe „Bio“ und „Öko“ oder „biologisch“ und „ökologisch“ sind im Zusammenhang mit Lebensmitteln gesetzlich geschützt. Die Grundlage dafür ist die EU-Öko-Verordnung. Sie regelt, wie Lebensmittel in der Europäischen Union ökologisch produziert beziehungsweise verarbeitet und wie sie gekennzeichnet werden. Vorverpackte Bio-Produkte müssen zusätzlich zum EU-Bio-Logo mit der Code-Nummer einer zugelassenen Öko-Kontrollstelle (zum Beispiel DE-ÖKO-001) gekennzeichnet werden. Wer Bio-Produkte erzeugt, herstellt, importiert oder handelt, muss sich kontrollieren lassen. Die Erzeugung, Verarbeitung und der Handel mit Bio-Produkten wird auf allen Stufen geprüft. Beispiel Bio-Brot: Hier wird der Landwirt kontrolliert, der das Getreide anbaut, die Mühle, die das Getreide mahlt und der Bäcker, der die Brote backt.

## Das EU-Bio-Logo und das Bio-Siegel

Hat eine staatlich zugelassene und überwachte Kontrollstelle festgestellt, dass bei der Herstellung alle Vorschriften und Gesetze zum ökologischen Landbau eingehalten wurden, darf das Produkt das europäische EU-Bio-Logo tragen. Produkte, die mit dem EU-Bio-Logo gekennzeichnet sind, müssen zu mindestens 95 Prozent aus Bio-Zutaten bestehen und strenge Vorgaben für die weiteren fünf Prozent erfüllen. Das sechseckige deutsche Bio-Siegel kann zusätzlich zum EU-Bio-Logo verwendet werden und steht gleichermaßen für zertifizierte Bio-Qualität.

## Ist das auch Bio?

Begriffe wie „aus integriertem Anbau“ oder „aus naturnahem Anbau“, „aus kontrolliertem Vertragsanbau“ oder „umweltverträgliche Erzeugung“ bedeuten nicht, dass ein Produkt ökologisch erzeugt wurde. Bio-Produkte unterliegen vielmehr den EU-Rechtsvorschriften für die ökologische Erzeugung. Nur dann dürfen sie „Bio“ oder „Öko“

im Namen tragen. Beide Bezeichnungen sind gesetzlich geschützte Begriffe. Erzeugung und Verarbeitung erfolgen nach den EU-Rechtsvorschriften des ökologischen Landbaus. Vorverpackte Öko-Lebensmittel müssen mit dem EU-Bio-Logo gekennzeichnet werden. Das Gemeinschaftslogo, ein stilisiertes Blatt auf grünem Grund, wurde von der Europäischen Kommission initiiert und ist in der gesamten EU anerkannt. Freiwillig kann zur Kennzeichnung zusätzlich das deutsche Bio-Siegel verwendet werden. Mehr Infos finden Sie hier: „Wie erkenne ich Bio-Lebensmittel“ auf: [www.oekolandbau.de](http://www.oekolandbau.de).

## Die Warenzeichen der ökologischen Anbauverbände

Die meisten Bio-Landwirtinnen und Bio-Landwirte und viele Verarbeitungsbetriebe in Deutschland sind in den Verbänden des ökologischen Landbaus organisiert. Ihre Verbands- und Warenzeichen sind geschützt. Ihre Richtlinien gehen zum Teil über die Vorgaben der EU-Rechtsvorschriften für den ökologischen Landbau hinaus.

## Bio und regional, das passt gut!

Zwei, die sich ergänzen: Bio punktet mit Tier-, Klima- und Umweltschutz. Regional mit kurzen Transportwegen, saisonaler Frische und positiven Effekten für die heimische Wirtschaft. Zusammen sind sie im Hinblick auf Nachhaltigkeit fast unschlagbar. Das sehen auch Institutionen auf Landes- oder kommunaler Ebene so. Sie fördern den Auf- und Ausbau von Strukturen, die mehr Bio in Stadt, Land und Kommunen bringen.

- Das Netzwerk deutscher Bio-Städte ist ein Zusammenschluss von Kommunen, die die ökologische Landwirtschaft und das Bio-Lebensmittelangebot vor Ort fördern möchten. Zum Beispiel in der Gemeinschaftsverpflegung von Kitas, Schulen oder in der kommunalen Verwaltung. [www.biostaedte.de](http://www.biostaedte.de)
- Die Öko-Modellregionen bzw. Bio-Musterregionen sind vom Land geförderte Bündnisse für den Ökolandbau. Sie wollen Bio auf allen Stufen der Lieferkette fördern und ausbauen. [www.oekolandbau.de](http://www.oekolandbau.de)

## Bio einkaufen

### Im Hofladen und auf dem Öko-Wochenmarkt

Frischer geht es nicht: Im Hofladen finden Sie saisonales Obst und Gemüse fast direkt vom Baum oder vom Acker. Je nach Hof gibt es auch köstlich gereiften Käse, knuspriges Brot oder frische Fleisch- und Wurstwaren. Sie haben Fragen? Hier treffen Sie die Fachleute direkt vor Ort. Viele Höfe haben auch einen Verkaufsstand auf Bio-Wochenmärkten. Dort ist die Auswahl groß: Obst, Gemüse, Brot, Käse, Fleisch, frische Küchenkräuter oder Blumen. Oft finden Sie auch liebevoll handgemachte Spezialitäten.

### Im Bio-Laden

Die Bandbreite ist riesig, Bio gibt es fast überall. Kleinere Geschäfte, wie zum Beispiel Naturkostfachgeschäfte, setzen auf ausgewählte Bio-Sortimente und persönliche Beratung. Bio-Supermärkte punkten mit breiter Sortimentsvielfalt. Beliefert werden sie von Höfen der Region, von Großhandelsunternehmen und verarbeitenden Betrieben, die sie oft persönlich kennen. Neben einer großen Auswahl frischer Lebensmittel bieten sie auch Convenience-Produkte, Naturkosmetik und Hygieneartikel. In Ihrer Nähe gibt es gutes Handwerk wie eine Bio-Metzgerei? Hier bekommen Sie auch spannende Experten-Tipps, wie zum Beispiel zur „Nose To Tail“-Küche, in der alle Teile eines Tieres verwendet werden.

### Möglichst naturbelassen

Für Bio-Lebensmittel sind nur eine sehr begrenzte Anzahl von Zutaten, Zusatzstoffen und Verarbeitungshilfsstoffen zulässig. Allein bei den Zusatzstoffen sind zurzeit nur rund ein Sechstel zugelassen, und diese auch nur eingeschränkt und produktbezogen. Die Bio-Branche setzt auf die hohe Qualität und den vollen Geschmack der natürlichen Rohstoffe, auf exzellentes handwerkliches Können und kreative Rezepturen.

### Reformhäuser, Supermärkte und Discounter

Reformhäuser bieten traditionell eine große Auswahl an Bio-Produkten. In der Branche sind sie Pioniere für Spezialsortimente wie Vollwertkost, Naturkosmetik und Produkte ganzheitlicher, gesunder Lebensführung. Längst in der Breite angekommen sind Bio-Produkte in konventionellen Supermärkten und bei Discountern. Neben der Einführung eigener Bio-Marken kooperieren einzelne Handelsketten mit Bio-Anbauverbänden oder Molkereien für ein hochwertiges Bio-Angebot.

### Zahnradtomaten, lila Möhren und rote Kartoffeln?

Bio-Bäuerinnen und Bio-Bauern kultivieren alte und regionale Gemüse- und Obstsorten. Fragen Sie einfach mal nach, welche davon gerade Saison haben.

### Online und Abo-Kisten

Mit einem Bio-Kisten-Abo kommt wöchentlich das Frischeste der Saison bis an Ihre Haustür. Das Besondere: Sie können Ihre Kiste je nach Bedarf aussuchen. Oder Sie freuen sich einfach auf die Auswahl Ihres Lieferbetriebs. Bestellen können Sie online zum Beispiel auf den Seiten von Bio-Höfen Ihrer Region oder in Ihrem Bio-Laden.

### Ist Bio wirklich teurer?

Weil Bio-Bäuerinnen und Bio-Bauern auf viele Hilfsmittel des konventionellen Landbaus verzichten, ist die Erzeugung von Bio-Lebensmitteln deutlich aufwendiger. Allerdings: Die Kosten der Klima- und Umweltbelastungen aus der herkömmlichen Landwirtschaft sind in Nicht-Bio-Produkten bisher nicht abgebildet. [www.oekolandbau.de](http://www.oekolandbau.de) „Warum sind Bio-Lebensmittel teurer?“

## 7

# Unsere Ernährung und das Klima

## Wie hängt das zusammen?

Nahezu überall steht uns eine riesige Auswahl frischer und gesunder Lebensmittel zur Verfügung. Daran haben wir uns gewöhnt, wir empfinden es als selbstverständlich. Diese Vielfalt bedeutet auch Freiheit, denn wir können jederzeit entscheiden, wie wir den Ernährungsalltag für unsere Familie gestalten. Sie hat aber auch Folgen. Allein in Deutschland ist die Ernährung für rund ein Fünftel der Treibhausgasemissionen verantwortlich. Sie ist damit ein entscheidender Faktor für die Erderwärmung und den Klimawandel. Kann also unsere Ernährungsweise helfen, das Klima zu schützen?

## Das sagen die Zahlen

Ganz oben auf dem Speiseplan der Deutschen stehen Obst und Gemüse, immer mehr Menschen essen immer weniger Fleisch und sehr vielen von ihnen ist eine regionale Herkunft ihrer Lebensmittel wichtig. So die Ergebnisse des „Ernährungsreports“, einer Umfrage des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft. Das sind gute Nachrichten, vor allem für das Klima. Denn wie wir einkaufen und essen, hat darauf großen Einfluss. Kaufen wir Lebensmittel regional und saisonal? Liegen auch Bio-Produkte im Einkaufskorb? Essen wir jeden Tag Fleisch, nur gelegentlich, vielleicht auch überhaupt nicht? Noch immer werden viele Lebensmittel weggeworfen. Können wir lernen, wertschätzender mit ihnen umzugehen? Klimaschutz und Ernährung, das passt gut zusammen. Hier finden Sie Tipps und Informationen, wie Sie und Ihre Familie im Alltag dazu beitragen können.

## Wo entstehen die klimarelevanten Treibhausgase?

Bevor ein Lebensmittel auf unserem Teller liegt, durchläuft es verschiedene Herstellungsstufen. Auf fast jeder Stufe entstehen klimarelevante Treibhausgase wie CO<sub>2</sub>, Methan oder Lachgas. Doch wo genau? Beginnen wir beim Acker:

- Böden speichern viel CO<sub>2</sub>. Es ist in den oberen Bodenschichten gebunden. Werden Wald- und Wiesenflächen in Ackerland umgewandelt, wird CO<sub>2</sub> freigesetzt.
- Damit Pflanzen wachsen können, brauchen sie viele Nährstoffe. Die Ackerböden werden gedüngt. Die Herstellung künstlicher Düngemittel ist sehr energieaufwendig, dabei entsteht viel CO<sub>2</sub>.
- Wiederkäuer, wie Rinder, produzieren bei ihrer Verdauung das besonders klimaschädliche Treibhausgas Methan. Auf ganz natürlichem Weg gelangt es dann in die Atmosphäre. Je mehr Rinder es gibt, desto mehr Methan gelangt in die Atmosphäre.
- Weitere Treibhausgase entstehen bei Transporten, besonders auf langen Strecken mit dem Flugzeug, bei der Verarbeitung, Verpackung und bei der Lagerung von Lebensmitteln.
- Und bei uns: Auch wenn wir einkaufen und kochen, entsteht CO<sub>2</sub>. Hier können wir besonders gut Einfluss nehmen.

## So schützen Sie das Klima beim Einkaufen

„**Bio**“ einkaufen. Bio-Bäuerinnen und Bio-Bauern haben sich für eine besonders nachhaltige, tier-, klima- und umweltfreundliche Landwirtschaft entschieden. So wird beim ökologischen Anbau für die gleiche Menge an Nahrungsmitteln etwa ein Viertel bis ein Drittel weniger Energie verbraucht. Das gilt entsprechend für die Emission von Treibhausgasen.

**Regional einkaufen.** Zum Beispiel auf dem Wochenmarkt: Hier gibt es frisches Gemüse und Obst, Milchprodukte und Fleisch aus heimischer Erzeugung. Sie haben nur kurze Transportwege zurückgelegt. Das ist gut für das Klima. Und für den Geschmack. Denn der bleibt bei den kurzen Distanzen nicht auf der Strecke. Keine Zeit für den Markt? Saisonale Bio-Lebensmittel aus der Region finden Sie auch im Supermarkt oder beim Discounter, zum Beispiel im Frische-Sortiment beim Obst und Gemüse oder bei den Milchprodukten.

**Saisonal einkaufen.** Geht es Ihnen auch so? Süße Erdbeeren, frischer Spargel, das kann man kaum erwarten. Zu Recht, denn was schmeckt im Frühjahr so gut wie Spargel frisch vom Feld? Oder eine saftige Erdbeere, die nicht schon Hunderte Kilometer im Lastwagen oder im Flugzeug gereist ist. Werfen Sie doch mal einen Blick in unseren Saisonkalender. Bestimmt hat eines Ihrer Lieblingsgemüse gerade Saison. Das ist übrigens auch für den Preis relevant, denn saisonale Bio-Produkte aus der Region sind oft günstiger. Außerdem unterstützen Sie die heimische Landwirtschaft und zahlen nicht das Flugticket für weitgereiste und damit klimaschädliche Produkte.

**Einkaufszettel schreiben.** Das macht vieles einfacher: der gute alte Einkaufszettel. Oder eine der neuen Einkaufs-Apps für das Smartphone. Mit einem Wochenplan können Sie den Großeinkauf für die Familie und die entsprechende Menge an Lebensmitteln gut vorausplanen. Das hat in Sachen Klima mehrere Vorteile: Wahrscheinlich werden Sie nur genau das einkaufen, was Sie wirklich brauchen. Sie müssen nicht mehrmals zum Einkaufen fahren, weil doch etwas fehlt. Doch mal schnell die vergessene Milch oder frische Brötchen kaufen? Das klappt vielleicht auch gut zu Fuß oder mit dem Fahrrad statt mit dem Auto?

## „Keine Tüte bitte“

Bei der Herstellung von Verpackungen werden Ressourcen verbraucht, es entstehen CO<sub>2</sub> und Plastikabfälle. Wie Sie beim Einkaufen Verpackungen vermeiden, welche Mehrwegverpackungen sich eignen, ob man sie im Laden benutzen darf und wie sie hygienisch sauber bleiben, dazu gibt es viele Tipps auf der Website des Bundeszentrums für Ernährung, [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de).

## Und so schützen Sie das Klima beim Kochen

**Weniger Fleisch.** Der Fleischkonsum in Deutschland liegt bei 59,5 Kilogramm pro Kopf im Jahr, also bei rund 1.150 Gramm in der Woche. Das ist nicht gut für die Gesundheit, das Klima und das wöchentliche Einkaufsbudget. Schweine- oder Geflügelfleisch sind besser für das Klima als Rindfleisch, denn Schweine und Geflügel stoßen kaum oder sogar gar kein Methan aus. Allerdings brauchen sie viel Platz und Futter, das häufig importiert wird. Dafür werden zum Beispiel in Südamerika große Flächen Regenwald gerodet.

**Nicht so viele Milchprodukte.** Die größte Klimasünderin im Kühlschrank ist: die Butter. 18 Liter Milch braucht man für ein Kilo. Mehr Milch, mehr Kühe und damit mehr klimaschädliches Treibhausgas. Vielleicht probieren Sie mal Alternativen zur Milch wie Soja-, Hafer- und Mandel-drinks oder pflanzliche Brotaufstriche?

### Speiseplan der Zukunft

Die „Planetary Health Diet“. So sollte er nach einer Modellrechnung des schwedischen Klimaforschers Johan Rockström aussehen: pro Tag etwa 40 Gramm Fleisch, maximal 250 Gramm Milchprodukte, rund 500 Gramm Obst und Gemüse. Dazu Hülsenfrüchte, Nüsse und ein wenig Fisch. Rockström und ein internationales Team von Wissenschaftlern wollten herausfinden, welche Folgen unsere Ernährung für den Planeten und gleichzeitig für unsere Gesundheit hat. Ihr Fazit: Wenn wir uns gesund ernähren, verhindern wir gleichzeitig die Hälfte der negativen Auswirkungen der Nahrungsmittelproduktion auf den Klimawandel. [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de) „Planetary Health Diet“

Lebensmittel wegwerfen? Das geht besser. Fast 12 Millionen Tonnen Lebensmittel landen in Deutschland jedes Jahr im Müll, etwa die Hälfte davon entsteht in den privaten Haushalten. Jede und jeder Deutsche wirft im Jahr rund 75 Kilogramm Lebensmittel in die Tonne. Das kann man ändern. Wie einfach das geht, zeigt die Website von „Zu gut für die Tonne!“

### Zu gut für die Tonne!

Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft will die Lebensmittelverschwendung bis 2030 entlang der Lebensmittelversorgungskette deutlich reduzieren und pro Kopf auf Einzelhandels- und Verbraucherebene halbieren. Hierzu dient die Nationale Strategie zur Reduzierung der Lebensmittelverschwendung.

Produktion, Handel, Verarbeitende – alle sind in der Pflicht. Für alle Verbraucherinnen und Verbraucher, die mithelfen wollen, gibt es auf [www.zugutfuertonne.de](http://www.zugutfuertonne.de) viele Tipps, Ideen und Anregungen, die Verschwendung von Lebensmitteln zu vermeiden. Hier finden Sie auch die „Beste Reste-App“ mit fast 750 kreativen Rezepten für leckere Gerichte mit Resten von Lebensmitteln.

**Deckel auf den Topf,** Kühlschrank auf 7 Grad Celsius regeln und den Backofen nur im Einzelfall vorheizen. Das sind einfache Tricks, um Strom zu sparen und das Klima zu schonen. Besonders sparsame Küchengeräte erkennen Sie am EU-Energielabel. Wer noch mehr Klimaschutz will, steigt auf zertifizierten Öko-Strom um.

### Vom Land in die Stadt: nachhaltige Ernährungssysteme

Nachhaltig und regional einkaufen, mehr Transparenz, das wollen immer mehr Menschen. Viele Initiativen greifen das erfolgreich auf, hier einige Beispiele:

→ **Marktschwärmer.de:** Bauernmarkt und Online-Shopping. Frische Lebensmittel, direkt vom erzeugenden Hof, werden auf „[marktschwaermer.de](http://marktschwaermer.de)“ bestellt und bezahlt. Abholen kann man sie ein paar Tage später in einer nahegelegenen „Schwärmerei“.

→ **Ernährungsräte:** Die Ernährungswende beginnt vor unserer Haustür: Davon sind die Gründerinnen und Gründer der Ernährungsräte überzeugt. Sie wollen Stadt und Land zusammenbringen, die urbane Landwirtschaft fördern und sich nachhaltig ernähren. [www.ernaehrungsraete.de](http://www.ernaehrungsraete.de)

→ **Foodcoops:** Eine Gruppe Menschen bestellt gemeinsam große Mengen von Lebensmitteln beim Großhändler – möglichst regional, fair gehandelt und in Bio-Qualität. Die Lebensmittel werden dann zu günstigeren Preisen an Mitglieder weitergegeben. [www.foodcoops.de](http://www.foodcoops.de)

### Bio-Landwirtschaft: Ist gut fürs Klima

Der Ökolandbau ist eine besonders nachhaltige und ressourcenschonende Form der Landwirtschaft. Das gilt auch für das Klima. Bio-Landwirtinnen und Bio-Landwirte verwenden auf ihren Äckern, in Gewächshäusern und Obstgärten weder künstlichen Dünger noch chemische Pflanzenschutzmittel. Bio-Höfe wirtschaften in regionalen und naturnahen Kreisläufen. Statt Tierfutter über weite Strecken zu importieren, bauen sie es in der Regel selbst an. Mit ihren Wiesen und Weiden erhalten sie wichtiges Grünland. Das Grünland und die ökologisch bewirtschafteten Böden binden klimarelevantes CO<sub>2</sub>. Bio, regional und saisonal ist also für das Klima immer eine gute Wahl.

### Sie möchten mehr wissen?

Informationen zu nachhaltiger und das Klima schonende Ernährung:

- Nachhaltiger Konsum: Bundeszentrum für Ernährung, [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)
- Nachhaltig und gesund essen: IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und Bewegung, [www.in-form.de](http://www.in-form.de)
- Persönlichen ökologischen Fußabdruck testen? [www.fussabdruck.de](http://www.fussabdruck.de)
- Tipps für eine klimafreundliche Ernährung, [www.oekolandbau.de](http://www.oekolandbau.de), Bio im Alltag



## HERAUSGEBER

Bundesanstalt für Landwirtschaft  
und Ernährung (BLE), Geschäftsstelle  
Bundesprogramm Ökologischer Landbau  
und andere Formen nachhaltiger  
Landwirtschaft (BÖLN)  
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn  
[boeln@ble.de](mailto:boeln@ble.de)

## STAND

Februar 2021

## GESTALTUNG

tippingpoints Agentur, Bonn

## TEXT, STUDIENDESIGN UND -DURCHFÜHRUNG

infas Institut für angewandte Sozialwissenschaft GmbH, Bonn  
tippingpoints Agentur, Bonn

## DRUCK

Kunst- und Werbedruck Hinrich H. Leonhardt Günther  
Wedekind GmbH & Co KG  
Hintern Schloss 11  
32549 Bad Oeynhausen  
Gedruckt auf 100% Recyclingpapier

## BILDNACHWEISE

BZfE (S. 7, 16, 62), BLE (S. 21, 37), Andreas von Mendel (S. 29 oben), Jürgen Holz, © BLE (S. 46, 47, 48 unten, 49, 50, 51 oben, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59 oben, 60 oben, 61), AdobeStock (Cover: Halfpoint, S. 2: Alexander Raths, S. 4: JenkoAtaman, S. 6: WavebreakMediaMicro, S. 8: Oksana Kuzmina, S. 10: NDABCREATIVITY, S. 12: LIGHTFIELD STUDIOS, S. 14: dinaphoto, S. 17: nuzza11, S. 19: Stephanie Eichler, S. 20: zefirchik06, S. 23: airborne77, S. 24: taonga, S. 26: weyo, S. 29 unten: Tapac Harnphrk, S. 32: Monkey Business, S. 34: happy\_lark, S. 36: zakalinka, S. 38: Sergey Novikov, S. 40: New Africa, S. 43: Rawpixel.com, S. 44: Konstantin Yuganov, S. 45: Suterer Studio, S. 48 oben: Eddie, S. 51 unten: wideonet, S. 52: Nelea Reazanteva, S. 59 unten: Carmen Steiner, S. 60 unten: malinkaphoto, S. 68: Photobank, S. 71: upixa), Pexels: Matthias Zomer (S. 64)

**Das Bundesprogramm Ökologischer Landbau und andere Formen nachhaltiger Landwirtschaft –  
initiiert und finanziert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft**

## BESTELLUNGEN DIESER BROSCHÜRE DIREKT AN

BLE-Medienservice  
c/o IBRo Versandservice GmbH  
Telefon: +49 (0)38204 66544  
Telefax: +49 (0)30 1810 6845 520  
E-Mail: [info@ble-medienservice.de](mailto:info@ble-medienservice.de)  
Web: [www.ble-medienservice.de](http://www.ble-medienservice.de)

## WEITERFÜHRENDE LINKS

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL)  
[www.bmel.de](http://www.bmel.de)

Informationsportal zum Ökolandbau  
[www.oekolandbau.de](http://www.oekolandbau.de)

Bundesprogramm Ökologischer Landbau und andere Formen  
nachhaltiger Landwirtschaft (BÖLN)  
[www.bundesprogramm.de](http://www.bundesprogramm.de)

Bundeszentrum für Ernährung (BZfE)  
[www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)

Netzwerk Gesund ins Leben  
[www.gesund-ins-leben.de/fuer-familien](http://www.gesund-ins-leben.de/fuer-familien)

IN FORM Deutschlands Initiative für gesunde  
Ernährung und mehr Bewegung  
[www.in-form.de](http://www.in-form.de)

© BLE, Bonn 2021, 1. Auflage

