

### Möhre als Schnecke

Karotte an einer Seite flach schneiden, damit sie „kriechen“ kann. Fürs Schneckenhaus ein kleines Salatherz mit einem Holzspieß aufstecken.

Die Fühler: Schnittlauch.

### Eins nach dem anderen

Beliebter als das Durcheinander im Salat ist Kindern jedes Gemüse einzeln. Sie bevorzugen es, Speisen eindeutig schmecken zu können.

### Das Auge isst mit

Sind die Zutaten farbenfroh und schön hergerichtet, so macht das Lust auf mehr.

### Obst schmeckt süßer

Also mal Trauben in den Feldsalat mischen oder Möhrenrohkost mit Apfel anreichern.

### Appetizer anbieten

Stellen Sie, wenn alle aufs Essen warten, ein Schälchen mit Gemüsesticks auf den Tisch.

### Trinken ist gesund

Vitamine stecken auch in einem Glas Fruchtsaft, frisch gepresst oder als Direktsaft aus dem Kühlregal im Supermarkt.

### Vorbild sein

Eltern sollten bei der Ernährung mit gutem Beispiel vorangehen. Nicht nur Kinder müssen Gemüse und Obst essen.

### Alternativen suchen

Kartoffeln in Form von Salz- oder Ofenkartoffeln können als Gemüse angerechnet werden.

### Ausstechen gefragt

Aus gehobelten oder dünn geschnittenen Möhren, Gurken und Zucchini kann man mit kleinen Ausstechformen essbare Deko zaubern.

### Käse-Igel mit Gemüse

Eine Gurkenscheibe, gleich große Scheiben Schwarzbrot und Babybel-mini stapeln und mit Salzstangen „spicken“.

### Gurken aufziehen

Eine grüne Kette schmeckt! Dazu eine Gurke in Scheiben schneiden, jede Scheibe zum Ring, jeden zweiten Ring aufschneiden und damit die restlichen Ringe untereinander verbinden.

### Kinder mögen keine Macken

Deshalb haben es Vollkornprodukte, Obst oder Gemüse mit natürlichen „Macken“ bei ihnen schwerer.

### Frieren erwünscht

Weiches Obst wie Kiwi, Mango oder Melone lassen sich püriert zu Eiswürfeln gefrieren. Die können im Sommer Mineralwasser aufpeppen oder gelutscht werden.

### Vom Feld in den Mund

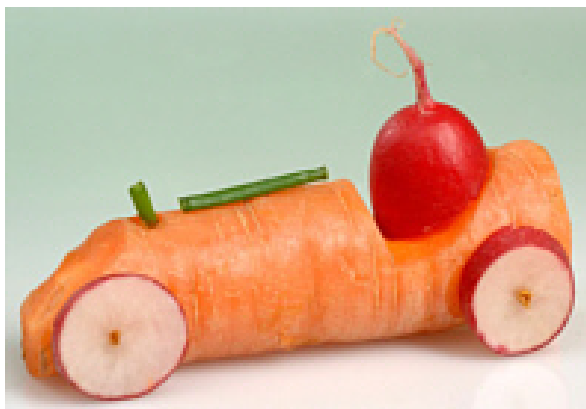
Wer ein Balkon oder Garten hat, sollte mit den Kindern Möhren und Tomaten anbauen. Selbstgezogenes schmeckt garantiert.

### Shake mal das Obst

In Milchshakes sind Beeren, Melonen oder Bananen stets willkommen.

### Interessant machen

Statt mit Fitness zu argumentieren, ziehen Argumente wie: „Möhren sorgen für Luchs-Augen“.



**Roland Zeller**  
**Dr. Brigitte Simmendinger**  
Fachärzte für Kinder- u. Jugendmedizin

liiiiiih,  
da sind ja  
Erbsen drin!



Geschwister-Scholl-Platz 8  
63741 Aschaffenburg  
Tel.: 06021/585660

## Tipps und Tricks

### - So jubeln Sie den Kids Vitamine unter

Weckt das nicht direkt den Ehrgeiz in uns, die Kinder zu Feld-, Wald- und Wiesenkost zu bekehren? Ihnen Obst unterzujubeln? Gemüse in die Pizza zu schummeln oder Vitamine einzuflößen, wann immer es unbemerkt geht?

Ja! Manche Idee hat sich dabei schon als erstaunlich erfolgreich erweisen. Probieren Sie's doch einfach aus! Hier finden Sie Tricks gegen das Gemüse-und-Obsthasser-Gen:

### Testen bringt Geschmack

Überreden bringt meist null Erfolg, besser ist es, immer Neues anzubieten, da Kinder neugierig sind und sich ihr Geschmack noch häufig ändert.

### Gemüse mit Schwanz

Ein Radieschen mit „Schwanz“ wird zur Maus: Wo die Blätter waren, ist der Mund, Augen werden mit den Küchenmesser eingeschnitten. Damit die Maus nicht wegrollt, am „Bauch“ eine Scheibe abschneiden, daraus zwei spitze „Ohren“ schnibbeln.

### Klein ist besser

Wissenschaftler der Uni Dortmund testeten vier Wochen lang 48 Grundschüler auf ihren Rohkostverzehr. Ergebnis: Klein geschnittene Stücke wurden lieber gegessen. Die Kinder vertilgten mit 153 Gramm pro Tag etwas 91 Prozent mehr Obst und Gemüse als eine Kontrollgruppe.

### Kochen macht Appetit

Oft wird Kindern nur das fertige Gericht serviert. Wenn sie mitkochen dürfen, sehen und kosten sie die Sachen, bevor sie auf den Teller kommen.

### Gesund klingt doof

„Das musst du essen, das ist gesund!“, solche Predigen fruchten nicht. Im Gegenteil. Größere Kinder werden bockig: „Gesund interessiert mich nicht. Ich will was Peppiges haben. Einen Hamburger oder so!“

**Wenn Kinder Gemüsemuffel sind und dazu Obst verschmähen – dann müssen sich die Eltern etwas einfallen lassen, weiß Kinder-Autorin Marie Johannson**

**Mit Rosenkohl ist das so eine Sache. Ich konnte die grünen Köpfchen auf den Tod nicht leiden. Sie waren bitter und selbst mit Butter ungenießbar. Heute liebe ich sie. Der Umschwung von ungenießbar auf appetitlich kam etwa, als ich acht war.**

**Nach dieser persönlichen Vorgeschichte wunderte es mich keineswegs, als sich bei meinen eigenen Kindern eine ähnliche Aversion gegen Grünzeug herauskristallisierte. Allerdings waren die zwei ein anderes Kaliber Grünzeug-Muffel als ich. Denn ihre Abneigung beschränkte sich nicht etwas auf Rosenkohl.**

**Jede Erbse wurde einzeln aus dem Brei gekickt, Salatblätter an den Tellerrand geforkt, Brokkoli mit Verachtung gestraft und Möhren – wengleich eher orange als grün – gleich mit.**

### Piraten mögen Gemüse

Ihr Boot ist eine diagonal durchgeschnittene Toastscheibe, belegt mit Käse und Salatblatt. Das Segel: Holzspieß mit Radieschen, Gurke, Würstchen und Papierfähnchen.

### Püree geht (fast) immer

Genauso wie manche Menschen Fisch nur in Form von Stäbchen essen, mögen viele Kinder Gemüse in pürrierter Form plötzlich ganz gerne – z. B. süße Karotten.

### Nudeln sind der Renner

Und Soße gehört dazu. Simalabim ist sie aus passierten Tomaten oder Paprika gemacht. Ihr Kind liebt helle Soße? Dann aus Zucchini, Blumenkohl oder Kohlrabi.

### Mitbestimmung schmeckt

Überlegen Sie gemeinsam, was es zum Essen geben soll. Lassen Sie Ihr Kind zwischen mehreren Gemüsesorten wählen.

### Bekanntes ist beliebter

Kinder mögen das, was sie kennen. Je öfter ihnen jedoch eine unbekannte Speise angeboten wird, desto eher steigt ihre Bereitschaft, sie doch einmal zu probieren.

### Eine Sorte reicht

Ihr Kind mag nur Möhren? Auch wenn es nur ein einziges Lieblingsgemüse essen will – Prima! Ein guter Anfang!

### Braten ist lecker

Neue Geschmacksrichtungen erleben Kinder intensiver als Erwachsene. Manchem Knirps schmeckt's besser, wenn der Eigengeschmack des Gemüses nicht ganz so sehr durchkommt, z.B. durchs Braten

### Fingerfood ist cool

Besonders Karotten, Bananen und Paprikastreifen. Apfelspalten kommen besser an als die ganze Frucht.