

Vetters S. / Dahlke R.
Gutes Essen für gesunde Kinder ohne Allergien

Leseprobe

[Gutes Essen für gesunde Kinder ohne Allergien](#)

von [Vetters S. / Dahlke R.](#)

Herausgeber: Schirmer Verlag



<http://www.unimedica.de/b20420>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseprobe ist nicht gestattet.
Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@unimedica.de
<http://www.unimedica.de>





Inhalt

GUTES ESSEN

- 11 Einführende Gedanken von Ruediger Dahlke
- 14 Warum dieses Buch entstand
- 16 Pflanzlich-vollwertige Kinderkost aus ärztlicher Sicht
- 18 Die erste Fremdnahrung –
Geschmacksbildung behutsam steuern
- 21 Darum lieben Kinder Ungekochtes –
Vorteile von Vitalkost
- 25 **Exkurs:** Hagebutten und andere Wildbeeren –
leckere Nascherei und super Vitaminquelle
- 27 Lieber vegan? – die ethische Komponente von
tierischen Produkten
- 29 Die Milch macht's? –
Muttermilch und Kuhmilch im Vergleich
- 33 Milch(producte) und Laktoseintoleranz
- 37 Glutenintoleranz und ihre Lösung
- 40 Gluten, der Weizenkleber
- 42 Glutenfreie Alternativen
 - 42 Amaranth
 - 43 Quinoa
 - 44 Hirse (diverse Arten)
 - 46 Buchweizen





- 48 Was trägt zu einer guten zellulären Basis bei?
- 52 Vitamin- und anderer Mangel?
- 53 Eiweißmangel?
- 54 Zucker – der Mineralstoffräuber
- 56 Das Thema »süß«
- 58 Salz
- 60 Wie eine gute Nährstoffversorgung gelingt
- 61 Chlorophyll, das grüne Wunder – Grüne Smoothies als Begleiter durch die Kindheit
- 63 Eisenmangel
- 64 Wildkräuter, biologischer Anbau und der eigene Garten
- 67 Kurze Portraits von nährstoffreichen Zutaten
 - 67 Baobab
 - 67 Carob
 - 68 Chia
 - 69 Erdmandeln (Chufas)
 - 69 Hanf
 - 70 Kakao
 - 71 Kokosnuss
 - 72 Leinsamen
- 74 Essverhalten



- 79 **Rezeptteil**
- 82 Nützliche »Hardware«
- 83 Einweichen von Mandeln und Nüssen
- 84 **Exkurs:** Gut zu wissen – Sprossen
- 85 Obstbrei
- 86 **Babys erste Rezepte – von Brei bis Grüner Smoothie**
- 87 Erster Brei
- 87 Mandel-Bananen-Brei
- 88 Mandelmilch
- 88 Mandel-Carob-Milch
- 89 Mandel-Bananen-Milch
- 89 Erster Grüner Smoothie
- 92 **Leckerer für Kinder – Suppen, Aufstriche & Co.**
- Zum Frühstück und für zwischendurch**
- 93 Beerenspeise
- 93 Kokos-Grießbrei
- 94 Hanf-Früchte-Frühstück
- 94 Mozzarella
- 95 Flocken-Müsli
- 95 Amarant-Riegel



Salate

- 97 Einfacher Karottensalat
- 97 Bunter Salat
- 98 Apfel-Rote-Bete-Salat
- 98 Rohkostplatte mit zwei verschiedenen Dips
 - 98 rohvegane Mandelmayonnaise
 - 99 Guacamole

Suppen

- 100 Rohe Kürbissuppe
- 101 Kürbis-Kokos-Suppe
- 101 Sejals Kartoffel-Lauch-Suppe
- 102 Tomatensoße

Brote & Cracker

- 103 Rohkostcracker mit Buchweizen
- 105 Buchweizen-Kastanienbrot
- 105 Buchweizenbrot mit Erdmandelmehl
- 106 Süßlupinenbrot
- 107 Amarantbrot

Shakes

- 108 Himmlischer Himbeershake
- 109 Bananen-Powershake
- 109 Rohkakao-Zaubertrank
- 110 Erdnussmus-Schlemmer-Shake



Pudding

- 111 Mandel-Chia-Pudding mit Blaubeeren
- 111 Schokoladenpudding
- 112 Schoko-Chia-Pudding
- 112 Kokospudding
- 113 Wackelpudding

Aufstriche

- 114 Vegane Tomaten-Basilikum-Butter
- 115 Nuss-Nougat-Aufstrich
- 115 Gelber Linsenaufstrich

Süße Leckereien

- 116 Kokos-Mango-Creme
- 117 Kinder-Pralinen
- 117 Birnenplätzchen
- 118 Gelbe süße Sahne
- 118 Grünkohlchips, pikant oder süß
- 119 Schokoladen-Bananen-Kuchen
- 120 Schokoladen-Möhren-Kuchen
- 121 Bananen-Kokos-Eis
- 124 Rezeptregister
- 125 Über die Autoren
- 127 Weiterführende Literatur zum Thema
- 128 Bildnachweis

Einführende Gedanken von Ruediger Dahlke

Seit ich »Peace-Food« auf den Weg und die neue vegane Welle mit in Gang bringen durfte, werde ich nach veganer Kinderernährung gefragt. Natürlich wollen Mütter das »Peace-Food«-Erlebnis mit ihren Kleinsten teilen und auch für sie nur das Beste. Das ist so verständlich wie natürlich und gesund.

Wie natürlich pflanzlich-vollwertige Kost für Kinder ist, verraten sie uns selbst. Kein Kind bekommt Lust auf Kaninchenbraten beim Spielen mit Kaninchen, aber fast jedes hat spontan Lust auf reife Beeren und Früchte. Allerdings gibt es zu veganer Kinderkost erstaunlich negative Kommentare von erstaunlich unkundigen Medizinern und Ernährungsberatern und -beraterinnen. Für deren Dilemma habe ich Verständnis, aber dürfen wir unsere Kinder weiter darunter leiden lassen, dass wir fehlinformiert wurden?

Als Ärzte haben wir unglaublich wenig über Ernährung gelernt, was mich schon während des Studiums ärgerte. Heute bin ich jedoch froh darüber, denn das Wenige, das wir lernten, war größtenteils falsch. Und wenig ist natürlich besser als viel Falsches. Die Ernährungsberater/-innen aber haben viel davon gelernt, und das zu erkennen, ist natürlich hart, was die notwendigen Konsequenzen angeht. Wir müssen alle umdenken, was gesunde Ernährung angeht. »Fleisch gibt Kraft, und Milch macht starke Knochen«, wurde uns beigebracht. Und nun belegen so viele eindrucksvolle Studi-

en, dass selbst die WHO mittlerweile zugeben muss, Fleisch fördert Krebs. Auch Milch(produkte) tun das, wobei letztere zudem die Knochen durch verschärfte Osteoporose schädigen und jugendlichem Diabetes (Typ I) das Feld bereiten.

Die größte Vereinigung von Ernährungsspezialisten dieser Welt, die US-amerikanische ANA (American Nutrition and Dietetics Assoziation), erklärt: Gut geplante vegane Kost ist in jeder Lebensphase zu empfehlen. Tatsächlich müssten Ärzte werdenden Müttern neben Tabak auch Tierprotein ausreden, erst recht stillenden Müttern. Denn 92 % des heute aufgenommenen Giftes stammt – nach der letzten Schweizer Untersuchung – aus Tierprotein. In meinem Buch »Veganize your Life« illustriert eine bestürzende Grafik die Giftmengen in Muttermilch von Mischköstlerinnen, Vegetarierinnen und Veganerinnen: Bei Mischköstlerinnen ist diese unverantwortlich hoch, bei Vegetarierinnen deutlich geringer, bei Veganerinnen nur noch minimal. Leider hat diese wissenschaftliche Erkenntnis noch nicht alle europäischen Ernährungsgesellschaften erreicht, geschweige denn die Schulmedizin. Darauf sollten wir auch nicht warten, unsere Kleinsten sollten uns schon jetzt wichtig genug sein, Konsequenzen zu ziehen und ihnen Gifte und Schäden zu ersparen.

Wir können bereits heute unseren Kindern mit pflanzlich-vollwertiger Kost nicht nur Diabetes ersparen, sondern die Weichen von Anfang an auf Gesundheit stellen. Tierprotein stellt sich immer mehr als schreckliche Belastung heraus. Pflanzlich-vollwertige Kost bietet dagegen die Möglichkeit entscheidender Vorbeugung – nicht nur, aber ganz entschieden auch schon zu Beginn des Lebens.

Mit Simone Vettters diskutiere ich seit Langem Ernährungsfragen und leite mit ihr unsere Fasten-Wander-Seminare in TamanGa, unserem

»Fasten-Zentrum« in der Südsteiermark. Sie unterstützt mich bei den Ausbildungen zum Ernährungsberater »Peace-Food«, ist durch eigene Erfahrung zur gleichen Ernährungsstrategie gelangt und hat in eigener Regie den konsequenten Schritt von »Peace-Food« zu »Geheimnis der Lebensenergie« mit vollzogen und Gluten weg gelassen. Insofern bin ich gern ihrer Einladung gefolgt, dieses so wichtige Buch einzuleiten und später aus ärztlicher Sicht zu ergänzen.¹ Mit ihrem breiten Pflanzen- und Kräuterwissen ist sie obendrein prädestiniert, bei dieser wichtigsten Weichenstellung zur Ernährung in der Kindheit Eltern beizustehen. So handelt dieses Kochbuch viel von Rohkost, propagiert Frische und lässt Gluten, den Weizenkleber, weg. Bereits Kindern Gewebeverschleimung (durch Milch(produkte)) und Verkleben von Nervensystem und Gehirn (durch Gluten) zu ersparen, ist die gesündeste Mitgift, die wir ihnen mit auf den Lebensweg geben können.

Simone Vettters leistet hier im besten Sinne Entwicklungshilfe, und ich freue mich, Sie dabei zu unterstützen, wie sie mich in vielen Seminaren und bei »Geheimnis der Lebensenergie« unterstützt hat. Kinder von Anfang an auf die richtige Spur zu bringen, was Ernährung und Lebensenergie angeht, ist eine der vornehmsten Aufgaben der Medizin.

Ruediger Dahlke

Gut geplante vegane Kost ist in jeder Lebensphase zu empfehlen.

¹ Ruediger Dahlkes Ergänzungen sind im Buch entsprechend hervorgehoben.

Warum dieses Buch entstand

Seit 2001 beschäftige ich mich intensiv mit dem Thema Ernährung und lebe seit 2004 aktiv meine Berufung, Menschen in Form von Fasten- und Rohkostwanderwochen, Kräuterexkursionen (auch für Kindergärten) und kleinen Workshops an eine gesunde Lebensweise heranzuführen. In den letzten Jahren erschienen auffällig viele und zu meiner Freude auch gute Bücher zum Thema »Ernährung« – sei es zur Rohkost, zu Grünen Smoothies, veganer Ernährung oder Superfoods. In der Sparte »Kinderernährung« ist in der gesundheitsfördernden Kombination von glutenfrei, vegan und rohkostbetont jedoch noch nicht sehr viel geschrieben worden. Und das in einer Zeit, in der mehr und mehr Unverträglichkeiten auftreten, Kinder offensiv Fleisch und Milch verweigern, und ratlose Eltern gar nicht wissen, wem sie Glauben schenken sollen. In meinen Kursen hatte ich schon zehn Jahre lang viele berührende Heilungsverläufe beobachten können, als meine jüngste Nichte Lucia das Licht der Welt erblickte – leider verbunden mit einer sehr dramatischen Geburt. Sie verbrachte die ersten drei Wochen ihres Lebens auf der Intensivstation und im Säuglingszimmer statt in Mamas Armen. Meine Schwester lag die erste Zeit im Koma und konnte danach nur sehr unzureichend selbst stillen, sodass sie sich auf meinen Rat für Ziegenmilch-Säuglingsnahrung² entschied, die die Kleine gut vertrug.

2 Ziegenmilch enthält viel mehr Biophotonen als Kuhmilch, was sich schon allein durch die sehr unterschiedliche Futterzusammensetzung der Tiere erklären lässt: Der größte Teil der Kühe muss sich artfremd, nämlich von Getreide, ernähren, erhält kein Sonnenlicht und im besten Falle Silage (fermentiertes Gras) oder einfaches Wiesheu. Ziegen hingegen weiden in den allermeisten Fällen auf kräuterdurchsetzten Wiesen – Wildkräuter haben den höchsten energetischen Nährwert und eine höhere Biophotonenausstrahlung als herkömmliche Pflanzen –, und die Ziegenmilchproduktion erfolgt in viel überschaubarer organisierten Betrieben.

Der Wunsch meiner Schwester war, die Geschmacksbildung ihrer Tochter möglichst positiv zu beeinflussen, was ich gerne unterstützte. So begann sie ab dem 5. Monat, Gurken, Karotten und Selleriestangen zum Lutschen anzubieten sowie ab dem 7. Monat erste milde Grüne Smoothies und Rohkostbrei. Das Ergebnis ist erstaunlich: Jetzt, mit 17 Monaten, zieht sie sogar bittere Smoothies mitsamt Zitronenschale jedem Getreidebrei vor, und auch andere Powershakes mag sie viel lieber als Joghurt oder klassischen Kakao. Sie hatte nie Windelausschlag, Milchschorf oder sonstige Hautirritationen. Und Schnupfen bekam sie bisher nur in Zeiten, in denen sie keinen Smoothie bekam und mit Brot gefüttert wurde. Die ältere Generation kennt noch den Begriff »Brot-schnupfen« – der Körper aktiviert Leukozyten, also seine Polizisten, um die unnützen Stoffe abzutransportieren.

Ich möchte allen Eltern, die mit Schwierigkeiten rund um die Entwicklung oder Gesundheit ihres Kindes kämpfen, Mut machen, Verantwortung für diese Dinge zu übernehmen. Ich helfe Ihnen, diese so wichtige Säule der Gesundheit, die Ernährung, kindgerecht zu gestalten und den Weg zu ebnen für einen energiereichen, fröhlichen Start ins Leben.



Ein energiereicher und fröhlicher Start ins Leben.

Speisen. Diese vermögen auch am wirksamsten, unsere Basenspeicher aufzufüllen (Siehe dazu auch das Kapitel »Was trägt zu einer guten zellulären Basis bei?«).

Ein weiteres Argument dafür, auf frische, rohe Lebensmittel zurückzugreifen: Bei Temperaturen über 42 °C sterben die meisten Enzyme und Vitalstoffe in der Nahrung ab und sind somit für den Körper nicht mehr verfügbar.



Exkurs: Hagebutten und andere Wildbeeren – leckere Nascherei und super Vitaminquelle

Wenn im Winter die Hagebutten als einzige Farbtupfer in der Landschaft leuchten, machen Sie mit Ihrem Kind doch mal Halt: Nach dem ersten Frost ist ihr Fruchtmark weich, und man kann, wenn man vorsichtig auf die Beeren drückt, einen Teil davon hervorholen, ohne die kratzig schmeckenden Samen in den Mund nehmen zu müssen. Hagebuttenmark schmeckt Kindern fantastisch und ist eine Vitamin-C-Quelle par excellence – mit etwa 1250 mg Vitamin C pro 100 g gelten sie als eine der Vitamin-C-reichsten Lebensmittel. Sie enthalten 20 mal mehr Vitamin C als Zitronen. Außerdem sind sie reich an Provitamin A, B-Vitaminen, Vitamin K, Niacin und Mineralstoffen wie Kalium, Kalzium und Magnesium. Die reife Hagebutte enthält auch entzündungshemmende Stoffe und ist rundum immunstärkend.

Bei den Wildbeeren verhält es sich ebenso wie bei dem Vergleich von Wildkräutern zu gekauften Produkten: Sie enthalten ein Vielfaches an Nährstoffen – und dabei schmecken sie Kindern auch noch besonders gut! Für Ihre Kinder werden Spaziergänge zum schmackhaften Abenteuer, wenn sie unterwegs all die leckeren Beeren naschen dürfen, die unsere Wälder und Wiesen so hergeben. Die Tollkirsche hat hier als die giftige Vertreterin für so viel Verunsicherung gesorgt, dass die meisten Eltern übervorsichtig geworden sind. Dabei sieht sie gar nicht typisch beerig aus und ist ziemlich selten anzutreffen. Gut bestimmbare Wildbeeren wie Felsenbirne, Vogelbeere, Wildkirsche,

Brombeeren, Himbeeren, Maulbeeren, Kornelkirschen, Blau- und Preiselbeeren warten neben der Hagebutte nur darauf, vernascht zu werden! Ich wünsche Ihnen eine frohe Beerenjagd!

Hagebuttenmark schmeckt Kindern fantastisch und ist eine Vitamin-C-Quelle par excellence.

Lieber vegan? – die ethische Komponente von tierischen Produkten

Kinder haben heutzutage nur noch in den seltensten Fällen einen Bezug zu den tierischen Produkten, die auf ihrem Teller landen. Vor dem Verbot der Hausschlachtungen hatte die Dorfbevölkerung einen Zugang zu ihrer Fleischproduktion. Wenn eine Sau geschlachtet und im Hof abgehängt wurde, war das für Kinder ein gruselig-spannendes oder auch traumatisches Ereignis – nach dem sie aber selbst entscheiden konnten, ob sie Tiere essen wollten oder nicht. In meinen Gruppen habe ich langjährige Vegetarier oder Veganer erlebt, die auf Nachfrage von Kindheits-erlebnissen erzählten, bei denen ihnen klar wurde: Wenn ich Fleisch esse, muss davor ein Tier dafür sterben. Diese Konfrontation ist gesund: Jeder Mensch kann dann entscheiden, was ihm sein Fleischkonsum wert ist. Heutzutage landet das Fleisch meist nur noch als herzhaft gewürzte, pürierte Masse in Form von Wurst auf dem Butterbrot der Kinder und ist nicht mehr mit dem einst lebenden Tier in Verbindung zu bringen. In den letzten Jahren habe ich einige sehr feinfühlig Kinder zwischen drei und sechs Jahren erlebt, die durch Nachfragen herausfanden, was sie sich mit ihrer Wurst einverleiben. Ihre Reaktion darauf reichte von Ungläubigkeit bis hin zu blankem Entsetzen.

Ich möchte hier niemandem sein Fleisch verbieten, sondern lediglich an einen ehrlichen Umgang mit diesem Thema appellieren. Viele Kinder unserer Zeit sind zarte, alte Seelen, die niemals einem Tier Gewalt antun würden. Auch die ökologische Katastrophe, die sich mit der Tierhaltung im großen Stil immer weiter zuspitzt, ist unverantwortlich und in Büchern wie »Veganize your life« von Ruediger Dahlke und Renato Pichler mit ausreichend eindrücklichen Fakten beschrieben und belegt.

Babys erste Rezepte – von Brei bis Grüner Smoothie

Die nachfolgenden Rezepte sind in der Regel für Babys ab dem 6. Monat (»Erster Brei«) bzw. ab dem 7. Lebensmonat geeignet.



Erster Brei

1/2 Stück Obst (wahlweise Apfel, Birne, Banane oder Avocado oder 1 kleines Stück reife Papaya)

Das Obst mit der Gabel zerdrücken oder mit einem Stabmixer pürieren.

Die Früchte sollten nicht zu kalt sein und dürfen gern auf 38 °C angewärmt werden. Bitte beachten Sie, das Obst nicht über 42 °C zu erhitzen – denn ab dieser Temperatur beginnt der Zerfall der Nährstoffe.



Mandel-Bananen-Brei

1 EL Mandeln (über Nacht eingeweicht) / 1 Banane / 1 Msp. Vanille / 50 ml warmes Wasser (unter 42 °C)

Die Zutaten im Blender oder mit dem Pürierstab pürieren.



Leckerer für Kinder – Suppen, Aufstriche & Co.

Die nachfolgenden Rezepte sind
in der Regel für Kinder ab dem
10. Lebensmonat geeignet.



Zum Frühstück und für
zwischen durch



Beerenspeise

frische oder aufgetaute gemischte
Beeren / 1 TL Mandelmus / 1
Banane

Die Zutaten gut im Mixer oder
mit dem Pürierstab pürieren und
mit ganzen Beeren verzieren.



Kokos-Grießbrei

Fruchtfleisch einer Kokosnuss /
Wasser nach Bedarf /
1 Msp. Zimt / 1 Msp. Sternanis /
evtl. etwas Banane und/oder ein
Süßungsmittel der Wahl

Alle Zutaten vermischen, bis sie
cremig sind. Dann Wasser hin-
zufügen, bis in der Mitte ein fin-
gerdickes Loch zu sehen ist und
nochmals mixen. Für warmen
Brei etwas länger mixen.



Veters S. / Dahlke R.

[Gutes Essen für gesunde Kinder ohne Allergien](#)
vegan und glutenfrei

128 Seiten, kart.
erschienen 2016



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de