

## Anregungen und Ideen für die Familie



### Teil 3:

**„Kinder essen alles gerne...?!“  
Gesunde Ernährung in der Familie**

# Kinder essen alles gerne, oder?

## **Es gibt keinen wichtigeren Beruf als den der Hausfrau**

Gut zu kochen, gesunde Nahrung in ansprechender Weise auf den Tisch zu bringen, erfordert Intelligenz und Erfahrung. Die Voraussetzung für gesunde Menschen ist die ärztliche, missionarische Arbeit in der Küche.

Kochen ist keine nebensächliche Angelegenheit. Diese Kunst ist so wertvoll, weil sie so eng mit dem Leben verbunden ist.

Sorgfalt und Regelmäßigkeit in der Ernährung wird nicht nur die Gesundheit fördern und die Kinder ruhig und freundlich gesinnt machen, sondern auch den Grund zu Gewohnheiten legen, die in späteren Jahren ein Vorteil für sie sein werden.

## **Die Kinder sollten schon lernen, dass sie essen um zu leben und nicht, leben um zu essen!**

Wenn Kinder älter werden, sollte man sehr sorgfältig darauf achten, ihren Geschmack und Appetit in richtige Bahnen zu lenken.

Wenn man sich an die gesunde Lebensweise hält, ist die Gefahr der geistigen Überforderung gering. Ein voller Magen schwächt den Verstand! Wenn wir friedlich miteinander auskommen wollen, müssen wir uns mehr Gedanken darüber machen wie wir unsern Magen Frieden schaffen.

Schlechte Gewohnheiten beim Essen verursachen schlechte Laune.

Bedenke die Auswirkungen auf das geistliche und moralische Leben deiner Familie!

Zuerst muss sich das Gesundheitsbewusstsein der Eltern ändern, dann werden die Kinder diese Gewohnheiten übernehmen.

Wir haben als Adventgemeinde über die Gesundheitsreform enorm viel zu sagen. Die Kinder sind die Gemeinde von morgen und wir geben ihnen den Grundstock, um die nächste Gemeinde zu führen.

**Vielleicht fragst du dich, warum du das alles machen sollst. Du ernährst dich nicht nur deswegen gesund, um länger zu leben, sondern um deine Beziehung zu Gott zu verändern**

# Wichtige Tipps für die gesunde Ernährung!

- Nehmt euch Zeit zum Essen!
- Versuche regelmäßige Essenszeiten einzuhalten!  
Vermeide, wenn möglich, die Zwischenmahlzeiten (entlaste den Magen).
- Versuche abwechslungsreich ausgewogen und vollwertig zu kochen!  
Gewöhne dein Kind nicht an scharfe, salzige, zuckerreiche Kost, denn sie zerstört die gesunde Tätigkeit der Verdauungsorgane, beeinträchtigt die Gehirntätigkeit und verringert vernünftiges, besonnenes Denken und Handeln.
- Der Geschmack der Kinder ist formbar!  
Versuche die verschmähten Nahrungsmittel in verschiedenen Formen zuzubereiten.
- Ermutigt eure Kinder regelmäßig genügend Wasser zu trinken!  
(zum Beispiel zu einer bestimmten Uhrzeit; du kannst auch Zitronen oder Orangenscheiben zur Dekoration nehmen).
- Beim Essen sollten die Kinder einen Sitzplatz haben!
- Zwingt eure Kinder nicht, mehr zu essen als sie nötig haben!  
Mäßigkeit als Gewohnheit zahlt sich aus.
- Stell nicht zu viel auf den Tisch, dass die Kinder damit nicht überfordert sind.
- Deckt den Tisch einladend und anziehend, wenn ihr ihn mit guten Dingen füllt.
- Unterrichte deine Kinder im Kochen!  
Besonders auch die Buben. Besuche, wenn möglich, Kinderkochkurse mit ihnen.
- Vermeide Extreme! Erwarte nicht von heute auf morgen eine große Veränderung. Nimm dir ein Ziel nach dem anderen vor. Entscheide anhand deiner Familiensituation, welche Ziele du dir stecken willst. Jeder muss für seine Familie entscheiden, was er umsetzen kann und was nicht. Erwarte nicht, dass andere genauso leben wie du!

## Ideen rund um die gesunde Ernährung:

- Lehre deinem Kind schon früh die Grundsätze der gesunden Ernährung – z.B. mit den Niki Büchern; Heilkräfte der Nahrung (informiere die Kinder über die Wirkungsweisen der Nahrungsmittel auf die Organe) z.B. Male den Körper naturgetreu ab und klebe die Nahrungsmittel zu den von ihnen beeinflussten Körperorganen dazu.
- Nimm biblische Geschichten, um die gesunde Ernährung mit den Kindern aufzuarbeiten z.B. Daniel am Königshof.
- Süße Alternativen: Datteln, Mandeln getrocknete Marillen, Fruchtschnitten, reifes Obst, getrocknete Maulbeeren und Rosinen, Honig - Sesamstangerl, selbstgemachtes Eis (siehe Rezeptteil), ...
- Wenn Kinder beim Einkaufen nach Süßigkeiten quengeln, gib ihnen Aufgaben, um sie auf die gesunden Dinge aufmerksam zu machen z.B.: Suche dir soviel Obst wie du tragen kannst
- Beziehe die Kinder in die Herstellung der Mahlzeiten mit ein. Es kostet am Anfang viel Zeit, aber die Freude der Kinder beim Essen lohnt sich dann.
- Kindergeburtstage: Lass deine Kinder vorher gut essen, damit sie dort nicht hungrig sind.
- Urlaubstipps: Nütze die Zeit um unsere Institutionen kennenzulernen (TGM - Trainingszentrum für Gesundheitsmission in Kärnten, EBS – European Bible School in Norwegen...)

## Weiterführende Literatur:

- „Bewusst Essen“, Ellen G. White
- „Der Weg zur Gesundheit“, Ellen G. White
- „Aus dem Garten auf den Tisch“, Esther Bieling
- „Rezepte für ein genussvolles Leben“, Esther Bieling

## Zuchininudeln

2	mittlere	Zucchini
1	El	Olivenöl
etwas		Kokosmilch
etwas		Kräutersalz

Nudeln in verschiedenen Variationen (Spagetti, Tagliatelle, Penne...)

Zucchini abschälen und mit dem Karottenschäler in dünne Streifen schälen. In Olivenöl weich dünsten (sollen noch bissfest sein) und mit dem Kräutersalz und Kokosmilch abschmecken, auf den Nudeln warm servieren.

## Falafel (ca. 9 Stück)

200 g		gekochte Kichererbsen
1	Stk	Kleine Zwiebel
1	Stk	Knoblauchzehe
1/2	Bund	Petersilie
1	TL	Kreuzkümmel
¼	TL	Backpulver
2	EL	Mehl

Die Kichererbsen mit dem Stabmixer oder in der Küchenmaschine fein pürieren. Die Zwiebel abziehen und sehr fein würfeln, den Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Kräuter abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Zwiebel, Knoblauch, Kräuter, Kreuzkümmel, Backpulver und 50-100 ml Wasser zu der Kichererbsenmasse geben, noch einmal kurz pürieren und dann 30 Minuten ruhen lassen. Wenn der Teig sehr weich ist, eventuell noch etwas Mehl unterrühren, der Teig sollte gut formbar sein. Aus dem Falafel-Teig etwa 9 kleine Bällchen formen und mit Öl bestreichen. Im Backrohr bei 180°C ca ½ Stunde goldbraun backen oder in der Pfanne herausbraten.

Evt. mit Letscho oder Gemüse servieren.

Falafel kann man auch kalt genießen.

## Carobsoße

1 T	ungeschälte Mandeln oder Cashewnüsse
1½ T	warmes Wasser
½ T	Sonnenblumenkerne
1 T	Sojamilch (ungezuckert)
1 reife	Banane
2 El.	Honig
4 El.	Carobpulver

Nüsse mit warmem Wasser im Mixer mixen, bis alles flüssig ist, dann Sonnenblumenkerne und Sojamilch im Mixer untermixen bis die Körner zermahlen sind. Banane, Honig und Carobpulver dazugeben und alles zu einer cremigen Soße verrühren.

Geeignet für Granola, Muffins, Torten und Pudding.

## Granola

750 g	Haferflocken
750 g	Dinkelflocken
2 T	Wasser
1 T	Rosinen
2 El	Melasse
1 T	Honig
1 TL.	Meersalz
2 El.	Öl

Wasser mit Rosinen mixen, alle anderen flüssigen Zutaten dazu mischen, über die Flocken gießen und mit einem Löffel gut durchmischen. 10 Min. einziehen lassen, nochmals umrühren und auf einem Backblech (auf Backpapier) verteilen. Ca. 2 Std. im Backrohr auf 100 Grad trocknen lassen, immer wieder mit einer Gabel umrühren.

## **Kartoffelauflauf**

**(4 Personen)**

2	kg	Kartoffeln
1	Glas	Sojawürstchen
1	Stk	Zwiebel
1-2	Stk	Knoblauchzehen
Etwas		Kräutersalz, Majoran und Basilikum
150	ml	Sojacuisine

Kartoffeln kochen schälen und in Stückchen schneiden. Würstchen und Zwiebel klein schneiden und Knoblauch pressen. Alle Zutaten in einer Schüssel gut vermengen und mit den Gewürzen abschmecken. Die Masse in eine befettete Auflaufform geben, das Sojacuisine über die Masse verteilen und im Backrohr bei 170°C ca. 30 min. backen.

## **Karotten – Nuss – Laibchen**

**(5 Personen)**

400	g	Karotten
200	g	Brösel
200	g	Walnüsse
1	Stk	Zwiebel
2	Stk	Knoblauchzehen
1	tl	Salz

Brösel in eine Schüssel einstreuen, feingeraspelte Karotten darüber ausbreiten. Walnüsse fein reiben, Zwiebel hacken und beides mit dem Knoblauch und dem Salz beimengen.

Alles gut mischen und Laibchen formen. Diese auf einem Backblech im Rohr bei 180°C ca. 30 min. backen.

Evt. mit Kartoffelpüree und Letscho servieren.

## Karotten-Apfel-Rohkost

1	mittlere	Karotte
1	mittlerer	Apfel
1	Saft	Zitrone
1	El	Olivenöl

Karotten und Äpfel fein raspeln und mit Öl und Zitronensaft abschmecken. Als Rohkost vor dem Mittagessen einfach wunderbar. Das Öl hilft u. a. die fettlöslichen Vitamine aufzunehmen.

## Salatsoße

1/8	l	Olivenöl,
4-5	El	Hefe,
1	Tl	Salz (gestrichen),
1	mittlere	Zitrone ausgepresst (Alternative: Orange/ Mandarine)
1	Schuss	Ahornsirup
etwas		Frische Kräuter

Alle Zutaten mischen, über den Salat geben und vermischen.

## Leinsamen -Walnuss „Streu“ Rezept

¼	T	Leinsamen (fein gemahlen)
½	T	Walnüsse (gemahlen)
1	Tl	Ursüße
1/8	Tl	Salz

Mischen und auf Brot oder über ein Müsli geben (oder extra dazu essen).  
Enthält den Tagesbedarf an Omega-3-Fettsäuren !

## Gomasio

50	g	Sesam
Etwas		Kräutersalz

Sesam goldgelb rösten und mit Salz in einem Mixer fein malen.  
Kann über Salat, gekochte Kartoffeln oder Brot gestreut werden.



## Hefe - Zwiebelaufstrich

1	Stk	Zwiebel feingeschnitten
1	Pk	ALSAN (vegane Butter)
1	TL.	Salz
2	TL.	Kräutersalz
150	g	Hefeflocken
2	T	Baby-Getreidebrei (z.B. Fa. Alnatura)
¼	T	kaltes Wasser

Zwiebel fein schneiden und in der Butter andünsten. Salz untermischen, Hefeflocken und Babybrei unter beständigem Rühren dazugeben. Wenig Wasser langsam unterrühren bis die Masse sich von der Pfanne löst.

Würzige Alternative: 2 El. getr. Majoran und 1 EL. getr. Basilikum zufügen.

## Caroblade

200	ml	Wasser
1-3	El	Honig
100	g	Carobpulver
100	g	Kokosflocken
50	g	Mandeln
Etwas		echte Vanille

Wasser mit Honig erhitzen, Carobpulver zufügen und leicht köcheln lassen. Kokosflocken und Mandeln musig mahlen und dem Carobgemisch beifügen. Zum Schluss die Vanille dazugeben. Masse erkalten lassen im Kühlschrank aufbewahren.

## Avocadoaufstrich

1	Stk	Avocado
1	Stk	Knoblauchzehe
Etwas		Zitronensaft
Etwas		Salz

Die reife Avocado mit der Gabel zerdrücken und mit den restlichen Zutaten vermischen.

## Hirse – Nuss – Nockerl (für 4 Personen)

1	T	Hirse
1	T	Cashewnüsse
2	El	Hefeflocken
1	T	warmes Wasser
3	Tl	Kräutersalz
		Sojamilch nach Bedarf

Hirse in einem feinen Sieb unter heißem Wasser gut abspülen, anschließend mit doppelter Menge Wasser kochen. Mit dem Stabmixer Cashewnüsse mit warmem Wasser cremig mixen. Gekochte Hirse zu den pürierten Nüssen geben und fein mixen, bei Bedarf Sojamilch zufügen bis eine cremige, dicke Masse entsteht. Mit Hefeflocken und Salz abschmecken und Nockerl formen.

## Tofureis

2	Pk	Tofu (normal oder geräuchert je nach Geschmack)
1	Stk	Zitrone (Saft)
etwas		Sojasauce
1	El	Honig
etwas		Cayennepfeffer
etwas		Olivenöl

Tofu in Würfel schneiden und zusammen mit den anderen Zutaten in Olivenöl goldbraun anbraten. Auf gedünstetem Reis servieren.

## Maiscremesuppe (für 4 Personen)

1	Dose	Mais (c.a. 600 gr.)
1 ½	T	Wasser
½	Tl	Cardamon
½	Tl	Muskatnuss
3	Tl	Kräutersalz
½	T	Kokosmilch

Alle Zutaten cremig verrühren und abschmecken, bei Bedarf Wasser (oder Sojamilch) zufügen.  
Aufwärmen und warm servieren

## Nussbraten (für 4 Personen)

5	Scheiben	Vollkorntoast
1	T	Wasser
1	T	Mandeln (gemahlen)
1	T	Walnüsse (gemahlen)
1	mittlere	Zwiebel (fein gemahlen, evt. gedünstet)
3	Tl	Kräutersalz
¼	T	Sojamilch (ungesüßt)

Vollkorntoast und Wasser in eine Schüssel geben und mit einer Gabel alles zerkleinern. Mandeln und Walnüsse fein mahlen und mit den Toastbröseln vermischen. Zwiebel zerkleinern, kurz andünsten und mit Kräutersalz und Sojamilch zu den anderen Zutaten mischen. In eine Ofenschüssel geben und bei 180 Grad ca. 90 min. backen bis der Braten goldbraun und fest ist.

## Spagetti mit Brennesselpesto

40	Stk.	Brennesselspitzen
2	Stk	Zwiebeln
½	Tl	Olivenöl
3	Tl	Kräutersalz
2	El	Hefeflocken
evt.		Pinienkerne

Nudeln in verschiedenen Variationen (Spagetti, Tagliatelle, Penne...)

Brennesselspitzen waschen und kurz blanchieren (3 min.in kochendes Wasser geben). Zwiebeln fein mixen und kurz andünsten. Brennesselspitzen fein mixen (event. mit Pinienkernen), Olivenöl, Salz und Zwiebeln untermixen und alles über warme Nudeln gießen. Gut durchmischen und mit Hefeflocken abschmecken.

Warm servieren oder kalt als Nudelsalat.

## Cashew - Käse

1	T	Cashewnüsse
½	T	Sonnenblumenkerne
1	T	warmes Wasser
1	roter	Paprika
3	El	Hefeflocken
4	Tl	Kräutersalz

Cashewnüsse, Sonnenblumenkerne und Wasser im Mixer fein mixen. Alle andere Zutaten zufügen und cremig mixen. Über die Pizza gießen und mitbacken.

Als Streichkäse: noch 1 Tl. Salz zufügen, dann Agar-Agar - 5 min. aufkochen und schnell unter die fertige Masse verrühren, im Kühlschrank ca. 2 Std. aushärten lassen.

## Polenta – Gemüse - Pizza

500	g	Polenta
1	l	Wasser
		Tomatensoße
		Zwiebel, verschiedene Gemüsesorten
etwas		Kräutersalz, Gewürze (Oregano, Basilikum)
etwas		Cashew-Käse

Den Maisgries in Salzwasser aufkochen und ausquellen lassen, danach auf ein Blech geben und mit Tomatensoße bestreichen. Gemüse fein schneiden und auf den Teig legen. Cashewkäse-Soße auf die Pizza verteilen und bei 200 Grad, 30 min. backen.

## Kartoffeln mit Sauce

1	reife	Avocado
	etwas	Sojamilch
	etwas	Knoblauch
1	Prise	Kräutersalz

Alles zusammen gut mixen und über die gekochten Kartoffeln gießen.

## Erdbeer - Sojaeis

1	T	Sojamilch (7,2%) (250 ml)
1	T	Sonnenblumenkerne
½	T	Sojamehl
1 ½	T	Sonnenblumenöl(250ml)
6	T	(gefrorene) Erdbeeren (ca 900g)
8	EL	Ursüße und 6 EL Honig (alternativ nur Honig)
1	Prise	Salz
1	Saft	Zitrone

Die Erdbeeren im Mixer crashen oder antauen lassen.

Die Sonnenblumen im Mixer fein mahlen.

Alle Zutaten im Mixer gut mischen, abfüllen und einfrieren.

## Basis für Sojaeis oder Sojadessert

1	T	Sojamilch (7,2%) (250 ml)
¾	T	Sojamehl
1 ½ - 2	T	Sonnenblumenöl (250ml)
11	EL	Honig

Alle Zutaten gut mischen (hohe Stufe im Mixer macht es cremiger)

Mit Sojamilch nach belieben verdünnen als SOJADESERT.

Mit 4 EL Carob als CAROBSOÙE oder CAROBEIS.

## Bananenschleckeis

Eine Banane in die Hälfte teilen und auf ein Stangerl aufstecken.

Eventuell in einer Carobschokolade eintunken und in den Gefrierschrank stellen.

## Selbstgemachtes Früchteeis

310	g	gefrorene Früchte
65	g	Rohrzucker
etwas		Mandelmus

Alles zusammen in einem guten Mixer (oder Thermonix) mixen.

Gleich essen!

## Dattel – Mandel - Kugeln

1	T	ungeschälte Mandeln fein gemahlen
1 ½	T	Datteln
etwas		Sojamilch
etwas		Kokosflocken

Mandeln und Datteln im Mixer mischen und mit Sojamilch zu einer noch festen Masse abmischen.

Zu Bällchen formen und in Kokosflocken rollen

## Muffins

4	Tassen	Mehl (Vollkorn)
1	Tasse	süße Äpfel gerieben
½	TL	Salz
¾	Tasse	Nüsse gerieben
½	Röllchen	Zitronenöl
1	Packerl	Weinsteinbackpulver
2-2½	Tassen	Wasser

Die Masse zusammenrühren und in Muffinformen bei 180 °C ca. 30 min. backen

## Happy - Schnitten

200	g	Honig
200	g	geschroteten Sesam
100	g	Kokosflocken
100	g	geschroteten Leinsamen
100	g	geschroteten Sonnenblumenkernen
100	g	Mandelblättchen
100	g	geriebene Walnüsse
etwas		Wasser

Alles vermischen (ist bröselig), auf ein mit Backpapier belegtes Blech fest drücken und bei 150° C ca. 30 Minuten backen. Durch die Hitze klebt die Masse zusammen. Etwas auskühlen lassen, aber noch warm in Schnitten schneiden.

## Pudding

Sojapudding Vanille mit Apfelmus vermischen und gekühlt servieren

### Hafermilch - Thermomix

400 g	Wasser
50 g	Haferflocken
3 Stk	Datteln oder Ahornsirup
1 El	Nussmus

1 ½ Minuten im Thermomix auf Stufe 10 bei 37° C mixen.

### Sesammilch - Thermomix

50 g	Sesam ungeschält
500 g	Wasser
1 El	Honig

2 Minuten im Thermomix auf Stufe 10 mixen. Ein gesundes und kalziumreiches Getränk.

### Bananenkakao

4 reife	Bananen
½ l	Sojamilch
2 Tl	Carob

Gut mixen und gleich servieren.

### Waldbeeryoghurt

2 B	Sojayoghurt
250 g	Waldbeeren (Heidelbeeren)
etwas	Agavensirup

Alle Zutaten frisch zusammenmischen und sofort servieren.