

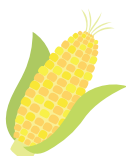


Tiger Kids
KINDERGARTEN AKTIV

FAMILIEN- KOCHBUCH



Viele bunte Rezepte
und Mit-Mach-Spaß



SBK 
Siemens-
Betriebskrankenkasse

 **STIFTUNG
KINDER
GESUNDHEIT**

Impressum

2. Auflage Druckversion München 2025

Herausgeber und Programmträger:

Stiftung Kindergesundheit

c/o Dr. von Haunersches Kinderspital

Lindwurmstr. 4, 80337 München

Verantwortlich:

Prof. Dr. med. Berthold Koletzko

Vorsitzender des Stiftungsvorstandes

Dr. von Haunersches Kinderspital

Klinikum der Universität München

Lindwurmstr. 4, 80337 München

info@kindergesundheit.de

Fachliche Konzeption:

Stiftung Kindergesundheit

Randi Benner, Dr. Julia Birnbaum, Laura Geißlinger,

Anja Malcherek, Vanessa Schmechel,

Felix Staatsmann, Sophie Treiber, Lisa Will

Gestaltungskonzept & Layout:

Cornelia Sekulin, München

Bilder: adobe stock

Copyright: Stiftung Kindergesundheit, 2024,

alle Rechte vorbehalten.

ISBN: 978-3-00-078979-3

**WISSENS-
WERTES**



NÄHRSTOFFE

Nährstoffe sind Substanzen aus der Nahrung, die im Körper viele verschiedene Funktionen haben. Sie versorgen ihn mit lebensnotwendigen Stoffen und liefern Energie. Die richtige Menge an Nährstoffen und ein bunter Mix bei der Auswahl von Nahrungsmitteln sind gute Voraussetzungen für eine gesunde Ernährung. So fühlen wir uns gesund, leistungsfähig und rundum wohl.

**Je vielfältiger die Küche,
desto vielfältiger die Nährstoffe!**



BALLASTSTOFFE

Ballaststoffe **halten lange satt** und sind gut für die Verdauung.

Funktion:

Förderung der Verdauung, Sättigungsgefühl, gut für Herz-Kreislauf-System, Blutdruck, Blutzucker und Immunsystem

Ballaststofflieferanten:

Flohsamenschalen, Leinsamen, Kleie, Vollkornprodukte



FETTE

Fett gehört zu den wichtigsten Energiespeichern im Körper. Außerdem hilft es, verschiedene Vitamine aufzunehmen und dient dem Körper als Baustoff. Es gibt **günstige** (ungesättigte) und **ungünstige** (gesättigte) Fette.

Funktion:

Energiespeicher, Aufbau und Funktion des Gehirns, Vitaminaufnahme, Isoliermasse

Empfehlenswerte Fettlieferanten:

pflanzliche Lebensmittel z. B. Nüsse, Samen und daraus gewonnene Öle



MINERALSTOFFE

Mineralstoffe **können vom Körper nicht selbst hergestellt werden** und müssen mit der Nahrung aufgenommen werden. Beispiele sind Natrium, Kalium, Phosphor, Calcium und Magnesium.

Funktion:

Stärkung des Immunsystems, Baustoff, Stoffwechsel

Mineralstofflieferanten:

Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Keime und Sprossen



KOHLLENHYDRATE

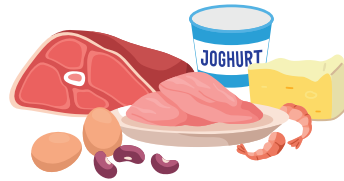
Kohlenhydrate liefern dem Körper Energie und dienen als Baustoff. Grob unterscheidet man zwischen Zucker und Stärke. **Zucker** gelangt direkt ins Blut und gibt schnell Energie. **Stärke** muss zuerst zerlegt werden, hält deshalb länger satt und ist gesünder.

Funktion:

Energiequelle, Aufbau von Knochen, Knorpeln und Nervenfasern

Kohlenhydratlieferanten:

Getreide, Nudeln, Reis, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Obst, Gemüse



EIWEISS/PROTEINE

Der Körper braucht Eiweiße, um zu wachsen, Wunden zu heilen und neue Zellen zu bauen. Sie sind wichtig für das **Immunsystem**.

Funktion:

Bildung von Zellen, Hormonen, Enzymen und Antikörpern

Eiweißlieferanten:

Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Eier, Fisch, Fleisch



VITAMINE

Die meisten Vitamine können vom Körper nicht selbst hergestellt werden, sind aber **lebenswichtig**. Deshalb müssen sie mit der Nahrung aufgenommen werden.

Funktion:

Immunsystem, Baustoff, Blutkreislauf

Vitaminlieferanten:

Obst, Gemüse, Eier, Fisch



WASSER

Wasser ist kein Nährstoff im eigentlichen Sinne, für den Körper aber lebensnotwendig und muss täglich zugeführt werden, damit alle Prozesse einwandfrei funktionieren können. Kinder im Kindergartenalter sollten **pro Tag ungefähr 1 Liter** trinken.

Funktion:

Lösungs-, Transport- und Kühlmittel, Baustoff

Wasserlieferanten:

Wasser, ungesüßte Kräuter-, Früchte- und Roibuschtees

TIGER IN EILE

GESCHICHTE

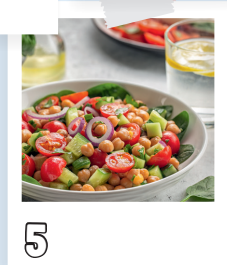
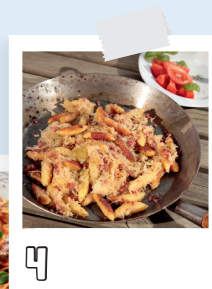
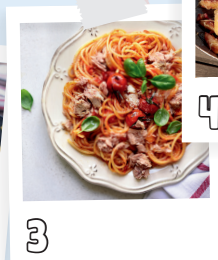
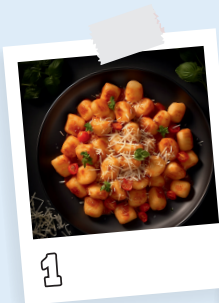
Wenns mal richtig schnell gehen muss 114

REZEPTE

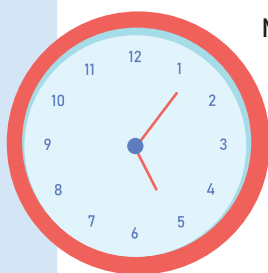
1. Klößchen Treff: GNOCCHI-GEMÜSE-PFANNE 116
2. Captain Hack: SPÄTZLE-HACK-PFANNE 117
3. Basta Pasta: NUDELN MIT SCHNELLER SAUCE 118
4. Kohl zum Wohl: SCHUPFNUDELN MIT KRAUT UND SPECK 120
5. Es kichert im Glas: KICHERERBSEN-SALAT 122
6. Merry-Berry: PUNSCH 123

MIT-MACH-SEITE

Jetzt aber schnell 124



WENNS MAL RICHTIG SCHNELL GEHEN MUSS



Mit einem Blick auf die Uhr schreckt Papa-Tiger vom Lesen im großen Sessel hoch. „Uiuiui, wo ist denn die Zeit geblieben?“ fragt er sich. Er hüpfte auf, schaut sich um und entdeckt den kleinen Tiger ins Spiel vertieft. „Hey, kleiner Tiger, hast du denn noch keinen Hunger? Wir müssen gleich schon zum Turnen los. Aber davor sollten wir auf jeden Fall noch etwas essen! Na komm, lass uns kurz in der Küche stöbern, was wir dort auf die Schnelle zubereiten können!“ schlägt Papa-Tiger vor.

„Schaffen wir das denn noch?“ fragt der kleine Tiger skeptisch. „Na klar, der Kühlschrank ist gut gefüllt und wenn wir zusammenhelfen, zaubern wir in wenigen Minuten ein gesundes und leckeres Abendessen!“ So gehen sie schnell zusammen in die Küche und werfen einen Blick in den Kühlschrank. „Was entdeckst du denn da so, kleiner Tiger?“ fragt Papa-Tiger. „Gurke, Paprika, Käse, Joghurt, Butter, Marmelade, Kürbis ...“ zählt der kleine Tiger fleißig auf. „Ich hab's! Wie wäre es mit Nudeln und einer leckeren Kürbiscreme?“ schlägt Papa-Tiger vor. Der kleine Tiger stimmt nickend zu und schon legen sie los.

Der kleine Tiger läuft zum Vorratsschrank und schnappt sich ein paar Nudeln. „Ich will heute die lustig gedrehten!“ ruft der kleine Tiger. Papa schneidet





währenddessen den Kürbis klein. Zusammen füllen sie das Wasser in den großen Topf und bereiten die Soße vor. Nach kurzer Zeit ist das Essen fertig und die beiden sitzen etwas erschöpft, aber zufrieden am Tisch und mampfen hungrig ihre Nudeln. „Mh... lecker schmecker! Das ging wirklich ruckizucki!“ sagt der kleine Tiger zufrieden. „Oh ja, da gebe ich dir Recht. Jetzt haben wir sogar noch ein paar Minuten Zeit, um in Ruhe aufzuessen, uns fertig zu machen und dann zum Turnen zu fahren“ stimmt Papa-Tiger ihm zu.

Hast du schon einmal in Eile gekocht ?
? Welches Gericht kennst du, was besonders schnell geht ?
Was passiert, wenn man sehr schnell isst ?

1

Klößchen-Treff

GNOCCHI-GEMÜSE-PFANNE

alternativ:   

DAUER: 20 min FÜR: 4 Personen

ZUTATEN:

-  2 Paprika
-  1 Zwiebel
-  2 Knoblauchzehen
-  1 Dose gehackte Tomaten
-  800 g Gnocchi
-  1 Feta
-  ½ Bund Petersilie
-  Salz, Pfeffer
-  1 EL Öl zum Braten

TIGERTIPP

Paprika ist das Vitamin-C-reichste Gemüse. Es wirkt antioxidativ und hemmt die Bildung von krebsauslösenden Nitrosaminen.

ZUBEREITUNG:

1. Paprika in mundgerechte Würfel schneiden.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen.
4. Paprikawürfel dazugeben.
5. Tomaten dazugeben.
6. Die Sauce bei geschlossenem Deckel etwa 5 Minuten köcheln.
7. Gnocchi hinzufügen und 3 Minuten mitkochen.
8. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Feta zerbröseln, Petersilie fein hacken und alles zusammen auf die Gnocchi streuen.



Deine
Bewertung

2

Captain Hack SPÄTZLE-HACK-PFANNE

alternativ: 🌿

DAUER: 15 min FÜR: 4 Personen

ZUTATEN:

-  150 ml Sahne
-  50 g Bergkäse
-  250 g Hackfleisch
-  1 TL Gemüsebrühe
-  500 g Spätzle
-  1 Frühlingszwiebel
-  20 g Haselnüsse
-  100 ml Wasser
-  2 EL Öl zum Braten
-  Salz, Pfeffer

TIGERTIPP

Haselnüsse sind reich an Zink und Vitamin E. Zink wirkt sich u. a. förderlich auf die Wundheilung aus und Vitamin E auf den Schutz der Gefäße.



Deine
Bewertung

ZUBEREITUNG:

1. Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden.
2. Haselnüsse in einer Pfanne kurz rösten. Anschließend grob hacken.
3. Spätzle unter Wenden goldbraun anbraten.
4. In einer zweiten Pfanne das Hackfleisch sowie die weißen Frühlingszwiebel-Ringe scharf anbraten. Die grünen Frühlingszwiebel-Ringe noch zur Seite legen.
5. Hackfleisch mit Sahne, Wasser und Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen lassen.
6. Bergkäse reiben und dazugeben.
7. Spätzle unter die Soße heben.
8. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Haselnüssen und grünen Frühlingszwiebel-Ringen bestreuen.

3

Basta Pasta

NUDELN MIT SCHNELLER SAUCE

THUNFISCH-TOMATEN-SAUCE

 alternativ: 

DAUER: 20 min FÜR: 4 Personen



Deine
Bewertung

ZUTATEN:

-  500 g Nudeln
-  1 EL Olivenöl
-  1 Zwiebel
-  1 Knoblauchzehe
-  1 Dose Thunfisch
(in Wasser, ca. 145 g)
-  1 Dose stückige Tomaten
-  ½ Bund Basilikum
-  1 TL Paprikapulver geräuchert
-  Salz, Pfeffer
-  Geriebener Käse zum Servieren

ZUBEREITUNG:

1. Olivenöl in einem Topf erhitzen.
2. Zwiebeln schälen, fein hacken, dazugeben und glasig anschwitzen.
3. Knoblauchzehe schälen, zerdrücken und Thunfisch inkl. Wasser zu den Zwiebeln geben und 1 Minute erhitzen.
4. Tomaten unterrühren.
5. Basilikum hacken, mit dem Paprikapulver dazugeben und gut verrühren.
6. 10 – 15 Minuten köcheln lassen.
7. Währenddessen Nudeln nach Packungsangabe kochen, abgießen und zur Sauce geben.
8. Mit geriebenem Käse bestreuen.

TIGERTIPP

Basilikum beinhaltet neben Beta-Karotin auch Magnesium und Eisen. Es wirkt appetitanregend, entwässernd und blutdrucksenkend.

Kein frisches Basilikum zur Hand? Die Menge entspricht etwa einem 1 Teelöffel mit getrocknetem Basilikum.

KÜRBISCREME

🌿 alternativ: 🌱 🍄 🥕

DAUER: 20 min FÜR: 4 Personen

ZUTATEN:

-  500 g Nudeln
-  1 Butternusskürbis
-  1 Knoblauchzehe
-  100 g Cheddar
-  ½ TL Paprikapulver
geräuchert
-  Salz, Pfeffer
-  Schnittlauch zum Servieren

ZUBEREITUNG:

1. Nudeln nach Packungsangabe kochen.
2. Kürbis schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. In einen großen Topf mit kochendem Wasser den Kürbis mit einer geschälten Knoblauchzehe kochen bis der Kürbis weich ist.
4. Wasser abgießen und Kürbis, Knoblauch, Cheddar und Gewürze pürieren.
5. Nudeln zusammen mit der Soße in einem der Töpfe mischen.
6. Zum Abschluss mit gehacktem Schnittlauch bestreuen.

Alternativ:
2 EL Hefeflocken
statt Cheddar





Kohl zum Wohl

SCHUPFNUDELN MIT KRAUT UND SPECK

alternativ:

DAUER: 15 min FÜR: 4 Personen

ZUTATEN:

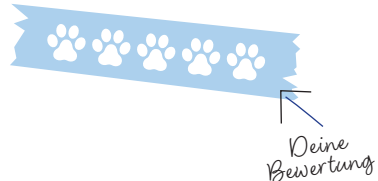
- 750 g Schupfnudeln
- 1 Glas/Dose Sauerkraut, ca. 800 ml
- 2 TL Gemüsebrühe
- 2 Zwiebeln
- 200 g gewürfelter Speck
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 1 EL Öl zum Braten

TIGERTIPP

Sauerkraut ist reich an Vitaminen und besonders im Winter ein wichtiger Vitamin-C-Lieferant.

ZUBEREITUNG:

1. Sauerkraut mit der Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen.
2. Danach in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.
3. Zwiebeln schälen und fein hacken, den Speck fein würfeln.
4. Zwiebel und Speckwürfel anbraten.
5. Schupfnudeln dazugeben.
6. Das Sauerkraut in die Pfanne geben und alles durchmischen.
7. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.



Für dieses Gericht ist ein mildes, nicht zu grob geschnittenes Sauerkraut eine gute Wahl.

Wenns mal nicht so schnell gehen muss, kann das Kraut oder anderes Gemüse auch selbst fermentiert werden und damit länger haltbar gemacht werden.

Mehr dazu unter:





5

Es kichert im Glas

KICHERERBSEN-SALAT



DAUER: 10 min FÜR: 4 Personen

ZUTATEN:

-  1 Gurke
-  2 Tomaten
-  1 rote Zwiebel
-  1 Bund Dill
-  1 Bund Petersilie
-  2 Dosen Kichererbsen

DRESSING:

-  3 EL Öl
-  2 EL Apfelessig
-  ½ TL Agavendicksaft
-  Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Zwiebel schälen und mit der Gurke und den Tomaten in kleine Würfel schneiden.
2. Kräuter grob hacken.
3. Kichererbsen in einem Sieb abgießen.
4. Dressing anrühren.
5. Zum Abschluss alle Zutaten in die Schüssel zum Dressing geben und gut verrühren.

Alternativ
zum Apfelessig kann
der Saft einer Zitrone,
Weißwein- oder heller
Balsamicoessig
verwendet werden.

TIGERTIPP

Kichererbsen sind reich
an Proteinen und Eisen
und dienen dem Körper als
Energieförderanten.



Deine
Bewertung

6

Merry-Berry PUNSCH

ZUTATEN:

-  1 L Wasser
-  2 Beutel oder 2 EL Früchtetee
-  200 ml Johannisbeersaft



ZUBEREITUNG:

1. Wasser zum Kochen bringen und Früchtetee hinzugeben.
2. 5 – 8 Minuten ziehen lassen.
3. Den Früchtetee entfernen und den Johannisbeersaft hinzugeben.

Es kann auch
anderer Früchtetee
oder anderer Beerensaft
verwendet werden.
Beachte bei Säften, dass
kein Zucker
zugesetzt wurde.



UND JETZT DU!

Endlich ist der Braten fertig! Der hungrige kleine Tiger will möglichst schnell in die Küche kommen. Aber wo muss er lang?

Zeige ihm den Weg, indem du die Linie bis zur Küche nachfährst.



