

VORWORT DER AUTORIN

- 150 Einführung der Lebensmittel beim Säugling (am Beispiel der Mischköstler)
- 152 **Rezepte für die Beikost**

- 171 **VEGANE KLEINKINDERERNÄHRUNG
2. UND 3. LEBENSJAHR**
(Dr. med. J. Laimbacher)
- 172 Kritische Nährstoffe im Kleinkindalter
- 175 Die fünf wichtigsten Ernährungstipps
- 176 **Rezepte für Kleinkinder**
- 220 Zucker – süß und bitter zugleich
- 221 Ein Überblick über die gängigsten Zuckersorten
- 224 Alternative Süßungsmittel

- 228 Erfahrungsberichte von Müttern
- 232 Literatur- und Quellenverzeichnis
- 234 Bezugsquellen
- 235 Danksagung
- 236 Autorinnen und Autor
- 237 Rezeptverzeichnisse

HINWEISE ZU DEN REZEPTEN

Für alle Rezepte in diesem Buch wird die Verwendung von Lebensmitteln in Bioqualität empfohlen. Sofern nicht anders vermerkt, muss bzw. soll Gemüse in Bioqualität nicht geschält werden (z. B. Ingwer, Karotten, Kartoffeln); gründliches Waschen und Abbürsten genügt.

Sämtliche Rezepte sind für 1 Person berechnet, sofern nicht anders angegeben.

Falls kein Umluft-Backofen zur Verfügung steht, ist in den betreffenden Rezepten bei der Verwendung von Ober-/Unterhitze die angegebene Backofentemperatur um 20 Grad zu erhöhen. So entsprechen beispielsweise 160 Grad mit Umluft 180 Grad beim konventionellen Backen ohne Umluft.

Mit einem leistungsstarken Mixer ist ein Gerät mit 1000–2000 Watt Leistung und 28 000–40 000 Umdrehungen gemeint.

1 TL gemahlene Vanille entspricht etwa dem Mark von ½ Vanilleschote.

Die in den Rezepten verwendeten pflanzlichen Milchsorten, wie Reismilch, Mandelmilch, Hafermilch usw., tragen zur Abgrenzung der vom Tier stammenden Produkte als Handelsware in der EU die Bezeichnung »Reisdrink« oder »Reisgetränk«, »Mandeldrink«, »Mandelgetränk« usw. Es ist hier aber dasselbe gemeint.

Als auf dem Schwangerschaftstest ein Plus erschien, floss pures Glück durch meine Adern. Kurze Zeit später empfand ich ein besonderes Gefühl der Verantwortung für ein anderes Lebewesen, wie es nur werdende Mütter spüren können: Wird alles gut? Wie muss ich meine Ernährung umstellen, damit sich aus einem Fötus ein gesunder Säugling entwickelt? Werde ich mit meiner Entscheidung, mich vegan zu ernähren, auf Widerstand stoßen? Bei den Ärzten und im Bekanntenkreis? Ich ernähre mich seit zehn Jahren vegan, aber mir war von Anfang an klar, dass die Ernährungsbedürfnisse eines Kindes anders sind, als jene von Erwachsenen. Meine anfängliche Unsicherheit nahm mit jedem Stück Wissen ab, das ich mir einverleibte. Den Entscheid, mein Kind vegan zu ernähren, traf ich schließlich nach gründlicher Recherche und vielen Gesprächen. Ich verschlang Bücher zum Thema »vegane Schwangerschaft«, graste das Web nach Studien ab, holte Rat von ärztlichen Fachpersonen ein, allen voran meiner Gynäkologin, und bezog meinen Ehemann in die Entscheidung mit ein.

Ja, es ist möglich, ein Kind mit rein pflanzlicher Kost gesund zu ernähren. Der Weg dorthin ist aber nicht der bequemste. Man muss sich ein breites Ernährungswissen aneignen, sich mit qualifizierten Ernährungsexperten treffen, regelmäßig klinische Untersuchungen machen lassen und diszipliniert Supplemente einnehmen. Speziell Vitamin B12 muss ohne Wenn und Aber als Spray oder in Tablettenform eingenommen werden. Aber auch Eltern, die ihr Kind mit Mischkost ernähren, dürfen sich nicht zurücklehnen. Die Untersuchungen in der Schwangerschaft sind Pflicht, gewisse Supplemente Standard (zum Bei-

spiel Folsäure und Vitamin D), und all die vielen Ratschläge und Broschüren, die sie mit auf den Weg bekommen, sollten gelesen und angewendet werden.

Für die vielen positiven Auswirkungen nehmen ich und mein Ehemann die Mühen gerne auf uns. Unser Kind entwickelt sich gut. Wir müssen unserer Tochter keine Lügen auftischen, wie die Nutztiere gehalten werden, die auf so vielen Tellern landen. Im Gegenteil: Wir stärken die natürliche Empathie unseres Kindes gegenüber Tieren, die empfindsame Lebewesen sind. Mit jedem Bissen betreiben wir aktiven Klimaschutz – auch für die Zukunft unserer Tochter und aller anderen Kinder. Denn die vegane Ernährung trägt am wenigsten zur Umweltverschmutzung bei.

Im Vergleich zur Mischkost (tierische und pflanzliche Ernährung) existieren weniger Studien mit einer großen Anzahl von veganen Kindern über einen langen Zeitraum. Dennoch lassen sich zur veganen Ernährung von Kindern fundierte Empfehlungen abgeben. Aus drei Gründen: Erstens gelten viele Erkenntnisse aus Mischkoststudien auch für vegane Kinder. Der Nährstoffbedarf (Energie, Fett, Vitamine usw.) bewegt sich bei allen Kindern im gleichen Rahmen, um nur ein Beispiel zu nennen. Zweitens: Weniger Studien im Vergleich zur Mischkost heißt nicht wenig in absoluten Zahlen. Hunderte von Studien wurden weltweit erhoben, und es kommen fortlaufend neue hinzu. Drittens: Ausgewiesene Ernährungsexperten (Ärzte, Kinderärzte, Ernährungsberater) und anerkannte Institutionen (Universitätsspital Zürich) reagieren auf den langfristigen Trend der veganen Ernährung und geben dementsprechend

Empfehlungen ab. Denn es nützt niemandem, die vegane Ernährung vom fachlichen Diskurs auszuschließen. Oder wie es Dr. Laimbacher in seinem Vorwort treffend sagt: »Es geht darum, undogmatisch auf neue Ernährungsgewohnheiten einzugehen, zu denen die vegane Ernährung zweifelsohne gehört.«

Drei in der Schweiz tätige Ernährungsexperten und -expertinnen kommen in diesem Buch zum Schluss, dass Kinder mit veganer Ernährung gut wachsen und gedeihen können. Ursula Schmid-Walz ist Fachärztin für Frauenheilkunde sowie Geburtshilfe und Oberärztin in der Frauenklinik im Spital Zollikerberg. Dr. med. Janna Scharfenberg arbeitet als Ernährungsberaterin und ist Inhaberin des Gesundheitsunternehmens »In good health«. Und Dr. med. Josef Laimbacher wirkt als Chefarzt am Ostschweizer Kinderspital St. Gallen. Sie untermauern dieses Buch mit wissenschaftlich abgestützten Fakten. Zudem geben sie praktische Tipps und schöpfen dabei aus ihrem reichen Erfahrungsschatz.

Dieses Koch- und Ernährungsbuch leistet somit Aufklärungsarbeit – auch für Mütter, die ihr Kind nicht ausschließlich vegan ernähren. Viele Mythen, die ich mir während meiner Schwangerschaft zur Genüge anhören musste oder in Foren las, machen immer noch die Runde. Einfach nur das zu essen, worauf man Lust hat, ist mit Sicherheit kein guter Ratschlag. Vor allem, wenn man sich schon vor der Schwangerschaft nicht vielseitig und vollwertig ernährt hat. Wussten Sie, dass der berühmte Heißhunger von schwangeren Frauen auf einen Nährstoffmangel hinweisen

kann? Und dass man als Schwangere »für zwei« essen soll, ist von der Ernährungswissenschaft längst als Unsinn entlarvt worden.

Dennoch erhebt dieses Kochbuch nicht den Anspruch einer umfassenden, wissenschaftlichen Arbeit und ersetzt auch keine Beratung durch eine qualifizierte Ernährungsfachperson. Das hätte den Rahmen gesprengt und zudem das Ziel verfehlt. Denn dieses Buch gehört nicht ins Wohnzimmerbücherregal zu den »gescheiterten« Nachschlagewerken, sondern in die Küche. Von Theorie allein wird niemand satt, entscheidend ist, was auf den Tisch kommt. Dieses Kochbuch soll die Lust entfachen und als Inspiration dienen, sich selbst und das Kind mit guter pflanzlicher Nahrung zu verpflegen. Ausgewogen und abwechslungsreich vom Mutterbauch bis zum (Klein-)Kindesalter.

Kinder sollen sich auf eine vielfältige kulinarische Entdeckungsreise begeben können. Die Rezepte dieses Buches helfen dabei, indem sie Gesundheit mit Genuss verbinden. Und damit das Kind prächtig wächst und gedeiht, darf eine wichtige Zutat nie fehlen: viel Liebe. Das bestätigen auch die Mütter, Veganerinnen und Nichtveganerinnen, die in diesem Buch über eine der faszinierendsten Erfahrungen berichten, die man auf dieser Welt machen kann: das Nähren und Aufziehen eines Kindes.

Ich wünsche Ihnen viel Inspiration bei der Lektüre und beim Kochen!

Lauren Wildbolz

