

- Bei fettreichen Suppen (Brühen) sollten Sie die „Fettaugen“ abschöpfen oder mit Hilfe von saugfähigem Papier abheben (☞ „Bouillon“, Seite 82).

Beim Bräunungsvorgang infolge Backens oder Bratens entsteht das wasserlösliche Acrylamid, das im Tierversuch krebserregend wirkte. Einspartipps finden Sie in unserem Merkblatt „Acrylamid in Chips, Keksen und Co“ (www.kinderkost.com).

Sparsam würzen!

Würzen Sie Speisen für Kleinkinder lieber mit frischen Kräutern (Petersilie, Schnittlauch, Dille, Bärlauch, Basilikum, Kresse, Kerbel, Majoran u. a.) als mit Salz und Pfeffer.

An einem Kräuterkistchen am Küchenfenster können ältere Kleinkinder hautnah erleben, wie die Kräuter wachsen, und beim Säen, Gießen und Ernten mithelfen.

So ist Ihre Küche immer gut versorgt! Ihr Kind erhält aus den frischen Kräutern Vitamine und Wirkstoffe, die die Abwehrkraft steigern.

Salz und scharfe Gewürze in größeren Mengen sind für Kleinkinder nicht geeignet. Sie können die Niere belasten und manchmal einen wunden Popo verursachen. Manche Vorschulkinder vertragen diese Gewürze jedoch gut.

Selbstverständlich können Sie die Speisen auf Ihrem eigenen Teller nachwürzen bzw. nach dem Beiseitegeben der Kinderportionen den Rest der Speise nach Ihrem Belieben abschmecken.

Unmengen an Salz sollten aber auch Sie in Ihrer Nahrung nicht verwenden. Zu viel Salz kann bei sensitiven Personen zu Bluthochdruck führen.

Nicht zu heiß und nicht zu kalt!

Oft werden Speisen – weil die Zeit oder der Hunger drängt – brennheiß auf den Tisch gestellt.

Dann sollten Sie jedoch warten, bis diese auf angenehme Esstemperatur abgekühlt sind, denn Kinder könnten sich sonst Verbrennungen im Mundraum zuziehen.

Außerdem werden die Geschmacksnerven davon beeinträchtigt, so dass der Geschmack und die Würze nicht mehr gut zur Geltung kommen. Zu heißes Essen schädigt auch die Zähne und die Schleimhaut des Magens.

Ähnliches gilt für zu kalte Speisen, z. B. Speiseeis direkt aus der Tiefkühltruhe oder Joghurt aus zu kühlen Kühlschränken.

(Halb)rohe tierische Lebensmittel meiden!

Prinzipiell sollten Sie darauf achten, dass Ihre Kinder keine halbrohen bzw.

rohen tierischen Produkte essen. Sie sind häufig Ursache für ☞ Lebensmittelvergiftungen, die im Kindesalter besonders schwer verlaufen können. Bieten Sie daher Fleisch und Geflügel nur gut durchgebraten oder gut gegrillt an. **Dabei müssen alle Teile über 10 Minuten lang eine Temperatur von 70 bis 80 °C erreichen.**

Gebratenes Hühnerfleisch, das am Knochen noch rötlich ist, **unbedingt wieder in den Ofen stellen, bis es gar ist!** Wenn sie es anstechen, sollte der austretende Saft glasig statt rötlich sein.

Auch gebratenes Faschiertes (Hackfleisch, Gehacktes) darf auf keinen Fall beim Verzehr innen noch rosa sein. Zur Sicherheit können Sie für große Stücke ein Bratenthermometer verwenden, das die Kerntemperatur von Fleisch und Geflügel misst. So können Sie sichergehen, dass das Fleisch ganz durchgegart ist.

Garen Sie Fisch so lange, bis er undurchsichtig ist und sich mit einer Gabel leicht in Schichten zerteilen lässt. Sushi und rohe, marinierte Fische sind im Kleinkindalter nicht geeignet.

(Halb)rohe Eier sind vor allem hinsichtlich der Salmonellen eine große Gefahr. Braten Sie Eierspeise (Omelette) und Spiegelei immer durch. Und achten Sie auch darauf, dass Spiegelei auf Pizzen und sonstigen Gerichten, die in Restaurants serviert werden, gut durchgebraten sind.

