



Vegetarische Ernährung

Immer mehr Menschen verzichten in Deutschland teilweise oder vollständig auf tierische Lebensmittel.

Ist eine vegetarische Ernährung für unter 6-jährige geeignet?

Ja, eine ovo-lacto-vegetarische Ernährung ist auch für jüngere Kinder geeignet. Ovo-lacto-vegetarisch heißt: ohne Fleisch, Wurst und Fisch, aber mit Eiern, Milch und Milchprodukten. Wenn Kinder dabei ausgewogen und abwechslungsreich essen, können sie auch auf Dauer fleischfrei essen.

Worauf sollte geachtet werden?

Wird auf Fleisch verzichtet, sollten regelmäßig andere eisenreiche Lebensmittel gegessen werden: Vollkorngetreide, insbesondere Hirse und Haferflocken, sowie eisenreiches Gemüse wie Fenchel, Spinat und Zucchini. Um einen Mangel an Eiweiß und wichtigen Vitaminen zu verhindern, sollten Kinder täglich Milch und Milchprodukte sowie mehrmals pro Woche Hülsenfrüchte essen.

Ist eine vegane Ernährung für Kinder empfehlenswert?

Nein, von einer rein pflanzlichen Ernährung – kein Fleisch und kein Fisch sowie keine Eier, keine Milch und Milchprodukte – ist im gesamten Kindesalter abzuraten. Sie kann bei Kindern zu einem erheblichen Mangel an Eiweiß, Eisen, Calcium, Zink, Vitamin D, Omega 3-Fettsäuren sowie insbesondere Vitamin B12 führen.

Tipp

Da Vitamin C die Eisenaussnutzung verbessert, sollte ein Vitamin C-reiches Lebensmittel wie Orangensaft, Paprika oder Apfel zu den Mahlzeiten gehören.



Mehr davon

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/vegetarisch-oder-vegan-essen-fleisch-nein-danke-250>



Kichererbsenbällchen mit Kräutercreme

1. Kichererbsen über einem Sieb abtropfen lassen.
2. Maisgrieß mit dem Wasser unter Rühren aufkochen und 10 Minuten quellen lassen.
3. Zwiebel und getrocknete Tomaten in kleine Würfel schneiden und zum Maisgries geben.
4. Abgetropfte Kichererbsen mit dem Pürierstab fein pürieren und ebenfalls unter den Maisgries mischen. Mit gehackter Petersilie, Salz, Pfeffer und einer Messerspitze Kurkuma abschmecken.
5. Masse abkühlen lassen, zu kleinen Bällchen formen und in einer Pfanne in Rapsöl von allen Seiten braten.
6. Für die Kräutercreme Ricotta, Magerquark und Kräuter miteinander verrühren.

Zutaten

Für die Kichererbsenbällchen

- 125 g Kichererbsen, gekocht aus der Dose oder dem Glas
- 2 EL Maisgrieß (Polenta)
- 8 EL Wasser
- 1 kleine Zwiebel
- 2-3 getrocknete Tomaten
- 2 EL frisch gehackte Petersilie
- Salz, Pfeffer, Kurkuma
- 1 EL Rapsöl

Für die Kräutercreme

- 125 g Ricotta
- 100 g Magerquark
- 2 EL gemischte, gehackte Kräuter



Dazu passt:

Gedünstetes Gemüse wie Karotten- und Kohlrabistifte, Brokkoli- und Blumenkohlröschen oder Zucchinischeiben oder Gemüsesticks als Rohkost