



Vegetarisch bei Kindern - geht das!?

Eine ausgewogene Ernährung ist für das Wachstum, die Entwicklung und das Wohlbefinden von Kindern essentiell. Aber wird das auch erfüllt, wenn mein Kind kein Fleisch isst?

Es kommt auf die Form der vegetarischen Ernährung an

Ob Paleo, Low Carb oder vegetarisch, bei jeder Ernährungsform gilt: Durch die geringere Auswahl an Lebensmitteln können einzelne Nährstoffe zu kurz kommen. Bei der vegetarischen Ernährung sollten Eisen und Zink im Blick behalten werden.

Wenn sie abwechslungsreich ist, kann eine vegetarische Kost ohne Fleisch, Wurst und Fisch, jedoch mit Eiern und Milchprodukten auch bei Kindern als Dauerkost empfohlen werden.

Was sollte man beachten?

Folgende Lebensmittel sollten ausreichend gegessen werden:

- **Hülsenfrüchte** wie Bohnen, Kichererbsen, Linsen und Sojabohnen liefern viel Eiweiß, Eisen und Zink.
- **Vollkorngetreide** ist eine gute Quelle für Ballaststoffe. Insbesondere Amaranth, Quinoa, Hirse und Hafer liefern auch Eisen, Zink und Magnesium.
- Täglich drei Portionen **Gemüse** und zwei Portionen **Obst** - gemessen mit der eigenen Hand - versorgen den Körper mit Vitamine und Mineralstoffen. Besonders dunkelgrüne Gemüsesorten wie Grünkohl, Feldsalat, Fenchel und Spinat enthalten viel Eisen.
- **Milch** und **Milchprodukte** wie Joghurt und Käse sollten täglich gegessen werden. Sie sind reich an hochwertigem Eiweiß und Calcium.

Tipp

Damit das pflanzliche Eisen besser aufgenommen wird, reichen Sie am besten Vitamin C-reiche Lebensmittel wie Äpfel oder Paprika zu den Mahlzeiten.



Mehr davon

Weitere Tipps, wie eine vegetarische Ernährung gut gelingen kann, finden Sie hier:

<https://www.verbraucherzentrale.de/node/67513>



Hafer-Karotten-Bratlinge mit Kräuterquark

Für die Bratlinge

1. Die Karotten schälen und vorsichtig fein raspeln. Die Haferflocken und Karotten zusammen in eine hitzebeständige Schüssel geben. Danach die Gewürze nach Belieben hinzufügen und alles gut vermischen.
2. Die Masse mit heißem Wasser übergießen, verrühren, mit einem Deckel abdecken und 10 Minuten quellen lassen. Mehl hinzugeben und etwa gleichgroße Bratlinge formen.
Tipp: Sollte der Teig zu klebrig sein, einfach etwas mehr Vollkornmehl zur Masse hinzugeben.
3. Etwas Bratöl in die Pfanne geben und die Bratlinge von beiden Seiten auf mittlerer Hitze goldbraun ausbacken.

Für den Kräuterquark

1. Schnittlauch, Petersilie und Dill waschen, abtrocknen und kleinkhacken. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln.
2. Den Magerquark mit dem Joghurt und Zitronensaft verrühren. Die Kräuter und die Zwiebel unterrühren. Dann mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten für 10 Bratlinge

Für die Bratlinge

- 250 g Haferflocken
- 3 EL Vollkornmehl
- 250 ml heißes Wasser
- 2 Karotten, mittelgroß
- 1 TL Gemüsebrühe

Jodsalz, Pfeffer, Paprikapulver und frische Kräuter

Etwas Bratöl (Rapsöl)

Für den Kräuterquark

- 500 g Magerquark
- 100 g Joghurt (1,5 % Fett)
- Je ½ Bund Schnittlauch, Petersilie und Dill
- ½ Zwiebel
- Je ½ TL Zitronensaft, Jodsalz und Pfeffer

TIPP

Die Bratlinge sind eine super leckere **Alternative** zu Fleisch-Frikadellen - als **Beilage** oder als **Burger**

Good to know:

Die Kombination von Vollkorngetreide mit Milchprodukten steigert die **Eiweißqualität** (biologische Wertigkeit).