

# 14. Dezember 2015 – Apero

Ich mag und möchte keine Süßigkeiten. Meine Kinder jedoch schon. Im Alltag gibt es zwar ab und zu Süßigkeiten. Jedoch ist dies nicht täglich. Im Advent feiern wir jeden Tag und es gibt auch jeden Tag etwas Süßes wie Schokolade. Es ist mir wichtig, dass meine Kinder genügend Früchte und Gemüse essen. Zum Znüni gibt es Gemüse, zum Zvieri Früchte, vor den Mittag- und dem Abendessen einen Apero mit Gemüse und einmal am Tag einen Salat. Auch unsere Haupt-Mahlzeiten beinhalten mindestens ein Gemüse.

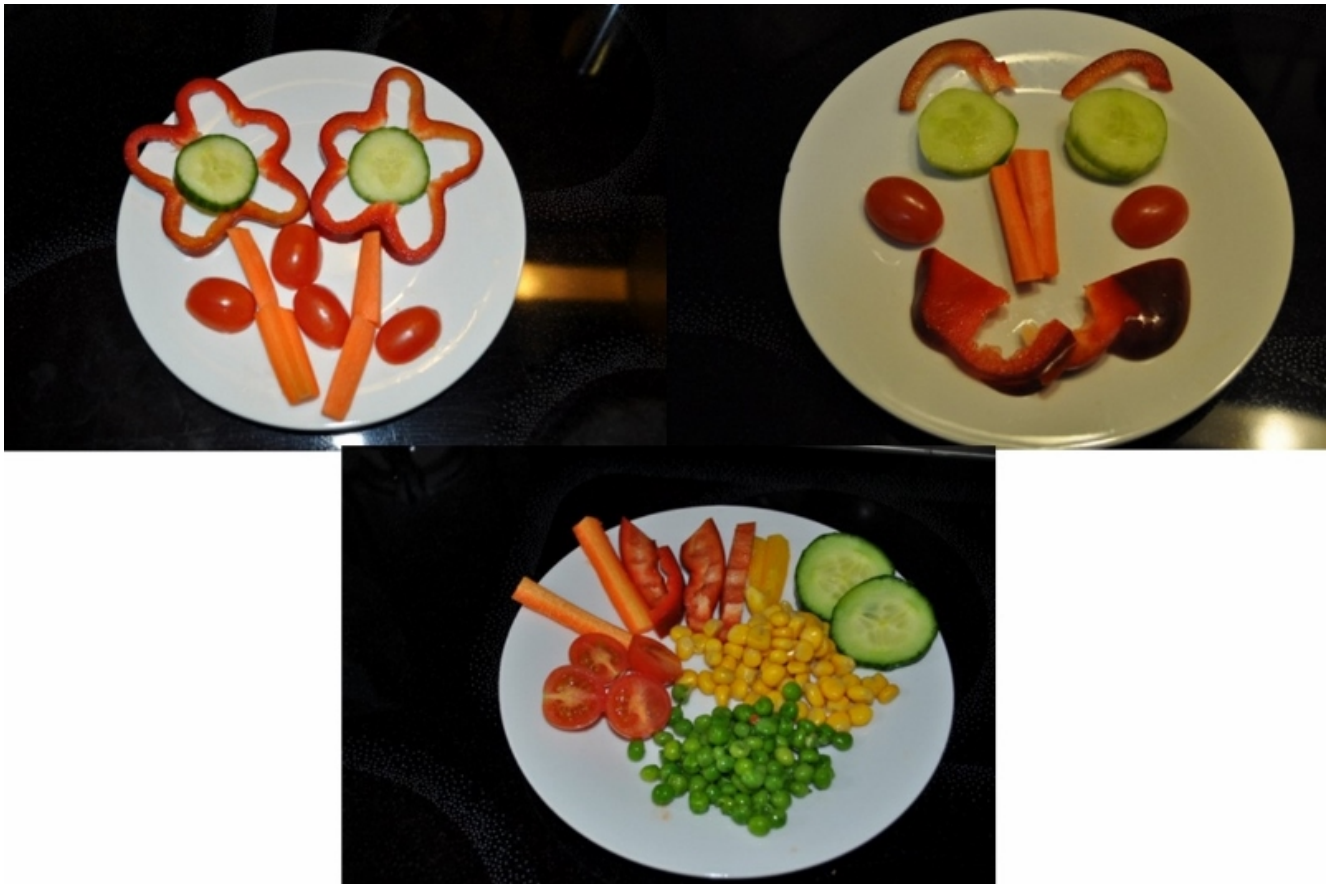
Jeweils vor dem Mittag- und dem Abendessen serviere ich meinen Kindern einen Apero. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass sie vor den Mahlzeiten viel vitaminreiche Rohkost essen. Wenn ich das Gemüse gleichzeitig zur Hauptmahlzeit anbiete, nehmen sie viel weniger davon. Selbst mein Sohn, der ein Rohkostliebhaber ist, nimmt eine deutlich kleinere Portion, wenn alles gemeinsam auf dem Tisch steht. Beim Essen des Aperos dürfen meine Kinder eine Geschichte am Fernseher anschauen. Ich bin der Überzeugung, dass Fernsehschauen nicht nur negativ ist. Es kommt wie bei Allem auf die Dosis und die Wahl an. So dürfen meine Kinder eine Geschichten, die ich auf Video habe, am Fernseher schauen. Zudem kann ich in Ruhe fertig kochen.

Freude haben meine Kinder, wenn ich ihnen das Gemüse «bildlich», z.B. als Blume oder Gesicht serviere. Dabei kann man seiner Fantasie freien Lauf lassen. Wenn ich vom Vortag noch gekochtes Gemüse (z.B. Erbsen, Broccoli, Blumenkohl) übrig habe, richte ich dies kalt auf dem Teller an. Im Winter sieht der Teller auch etwas anders aus als im Sommer. Wir essen möglichst saisonal. Besonders schmeckt uns das Gemüse aus unserem eigenen Garten. Meine Kinder mögen: Karotten, Gurken, Peperoni, Tomaten, Kohlrabi, Radieschen, Mais, Blumenkohl (roh oder gekocht), Erbsen (roh oder gekocht), Broccoli (gekocht), geraspelter Sellerie, Sprossen (z.B. Kresse, die man auch selber ziehen kann), Spargeln,

eingelegtes Gemüse wie Essiggurken oder Tomaten, Oliven ... .  
Gelegentlich gestalten meine Kinder ihren Aperoteller selber.



Herbstteller: Essiggurken, Mais aus dem Glas, Karotten,  
Oliven, Broccoli und Erbsen (waren gefroren und vom Vortag)



Sommerteller mit saisonalem und regionalem Gemüse

Gestern schaute sich meine Tochter Fotoalben aus meiner Kindheit an. Was dies mit dem 14. Dezember vom letzten Jahr zu tun hat, ist [hier](#) zu erfahren.

Hast du das heutige [Adventstor](#) von Marys Freie Bildung schon geöffnet?

Dieser Artikel wurde am 14.12.2015 veröffentlicht.