

Das bin ich

ESSzimmer

die Ernährungswerkstatt für Familien
Einfach KOSTENLOSES Erstgespräch vereinbaren!

Hintergrund

Als Mutter einer wunderbaren Tochter, Kitaköchin und Ernährungsberaterin habe ich im Laufe der Jahre viele Erfahrungen rund um die Kinderernährung gesammelt. Ich weiß, wie herausfordernd es sein kann, gesunde Mahlzeiten in den Familienalltag zu integrieren, ohne dabei Stress oder Druck zu erzeugen. Meine beruflichen und persönlichen Erfahrungen haben mich gelehrt, wie wichtig es ist, Kindern die Freiheit zu geben, selbst zu entscheiden, was und wie viel sie essen möchten. Dabei unterstütze ich Familien darin, entspannte, ausgewogene Mahlzeiten zu gestalten, bei denen der Spaß am Essen im Mittelpunkt steht.

Gemeinsam können wir den Essensalltag so gestalten, dass er Freude bereitet – für euch und eure Kinder!

Werte

Im Mittelpunkt steht für mich die Vermittlung von Werten wie Gemeinschaft, Achtsamkeit und Selbstbestimmung. Beim Essen geht es nicht nur um Nährstoffe, sondern um den respektvollen Umgang mit Lebensmitteln, das Miteinander am Tisch und die Freiheit, eigene Entscheidungen zu treffen. Diese Werte prägen unsere Beziehung zum Essen ein Leben lang.

Ziele

Mein Ziel ist es, Familien zu unterstützen, gesunde und ausgewogene Mahlzeiten in den Alltag zu integrieren – ohne Stress und Zwang. Kinder sollen die Möglichkeit haben, selbst zu entdecken, was ihnen schmeckt, und Eltern entlastet werden, indem sie lernen, den Druck rauszunehmen und das Essen wieder als freudigen, gemeinsamen Moment zu erleben.



ESSzimmer
die Ernährungswerkstatt für Familien



Sabrina Sander

Ernährungsberaterin & Coach
für Familien



Einfach scannen und
mehr Infos rund um
stressfreie
Familienernährung
erfahren! ❤

Kontakt

- +49 160 95 30 05 546
- www.esszimmer.NRW
- sabrina@esszimmer.NRW
- moselstraße 28
45219 essen
- [find me on](#)

Liebe Eltern

Heute haben wir gemeinsam erlebt, wie einfach und schnell eine ausgewogene Familienküche sein kann – und dass gesundes Essen auch im hektischen Alltag machbar ist. Mit ein paar cleveren Strategien lassen sich stressfreie Mahlzeiten zubereiten, die allen schmecken. Auch zu Hause könnt ihr diese Ansätze nutzen, um den Essensalltag entspannter zu gestalten. Hier ein paar Tipps, wie ihr mit wenig Aufwand gesunde, alltagstaugliche Gerichte in eure Familie integrieren könnt:

Verantwortung teilen – Kinder mitentscheiden lassen

- Kinder essen besser, wenn sie die Wahl haben. Ihr könnt die verschiedenen Komponenten einer Mahlzeit – z. B. Gemüse, Eiweißquellen und Beilagen – separat anbieten, sodass die Kinder selbst entscheiden, was sie essen möchten. Zum Beispiel könnt ihr Nudeln, eine Sauce und Gemüse auf den Tisch stellen, und jeder kann wählen, was er mag. Dadurch lernen Kinder, ihren eigenen Vorlieben zu vertrauen, und fühlen sich in ihrer Entscheidung bestärkt.

Kein Zwang und kein Druck

- Essen sollte niemals zum Kampf werden. Druck oder Zwang führen oft dazu, dass Kinder ein Lebensmittel dauerhaft ablehnen, weil sie negative Gefühle damit verbinden. Denkt einmal an eure eigene Kindheit: Gibt es ein Lebensmittel, das ihr nicht mögt, weil ihr es früher essen musstet? Genau solche Erfahrungen wollen wir vermeiden. Lasst die Kinder entscheiden, ob und wie viel sie essen möchten – ohne Zwang.

Alte Glaubenssätze hinterfragen

- Sätze wie „Du musst deinen Teller leer essen“ oder „Gemüse kommt zuerst“ haben viele von uns selbst gehört. Diese Glaubenssätze sind veraltet und machen Essen oft zum Zwang. Heute wissen wir, dass Kinder am besten essen, wenn sie ihrem Hunger und Appetit vertrauen dürfen. Eure Aufgabe ist es, regelmäßig gesunde, ausgewogene Mahlzeiten anzubieten, aber ob und wie viel die Kinder davon essen, dürfen sie selbst entscheiden.

Zusammen gesund und entspannt essen

Unsere heutige Ernährungskultur ist oft von Zeitdruck, schnellen Lösungen und strengen Regeln geprägt. Das führt häufig zu Stress, besonders in Familien mit kleinen Kindern. Dabei sollte Essen Freude bereiten und ein Moment der Verbindung sein. Mein Ansatz als Ernährungsberaterin basiert darauf, den Essensalltag zu entlasten und gesunde Essgewohnheiten spielerisch und ohne Druck zu fördern.

Essen verbindet uns – es ist ein Moment, in dem wir zusammenkommen, uns austauschen und neue Dinge entdecken.

Mit den richtigen Ansätzen kann jede Mahlzeit eine Gelegenheit sein, Kindern Freude am Essen zu vermitteln, ohne Zwang und Druck. Das gemeinsame Kochen und Essen stärkt nicht nur den Zusammenhalt, sondern fördert auch gesunde und nachhaltige Gewohnheiten, die lange bestehen bleiben.

Wenn ihr weiterführende Unterstützung benötigt oder Fragen habt, bin ich gerne für euch da – sei es durch meinen Blog oder in einer persönlichen Beratung.

Eure Sabrina



ESSzimmer
die Ernährungswerkstatt für Familien

Ich freue mich, euch auf diesem Weg zu unterstützen!



Cremige One-Pot-Pasta mit Gemüse

Schnelles Familiengericht mit wenig Abwasch



4 Portionen

ZUTATEN

- 500 g Nudeln
- 1 Zucchini oder 1 Paprika (gewürfelt)
- 1 kleine Zwiebel (fein gewürfelt)
- 700 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Sahne oder Milch
- 60 g Parmesan, gerieben
- 1 TL Kräuter (Oregano, Basilikum)
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel und Gemüse in einem großen Topf mit etwas Öl anschwitzen.
2. Nudeln, Gemüsebrühe und Sahne dazugeben und aufkochen lassen.
3. Auf niedriger Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis die Nudeln gar sind.
4. Käse unterrühren, mit Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp:

- Zwiebeln hacken ohne Tränen? Multihacker nutzen oder die Zwiebel vorher in den Kühlschrank legen.
- Schneller schneiden: Eine grobe Reibe für das Gemüse nehmen statt Würfeln.

Variation für wählerische Esser:

- Nudeln separat kochen, dann kann jeder entscheiden, ob er sie mit Soße vermischt oder nicht.
- Zusätzlich etwas Brot oder Brötchen anbieten für Kinder, die keine „gemischten“ Gerichte mögen.
- Gemüse auf die Hälfte reduzieren und separat servieren.





Schnelle Lieblings-Rohkost für Kinder

Wie mache ich Rohkost spannend?



4 Portionen

ZUTATEN

- 1 Karotte
- 1 Gurke
- 1 Paprika
- 1 Handvoll Kirschtomaten

Dips:

- Kräuterquark: 3 EL Joghurt oder Quark, 1 TL Kräuter, Salz
- Honig-Senf-Dip: 2 EL Joghurt, 1 TL Senf, 1 TL Honig
- Hummus: 3 EL Kichererbsen, 1 TL Zitronensaft, 1 TL Öl, 1 Prise Salz pürieren

ZUBEREITUNG

1. Gemüse in verschiedene Formen schneiden: Stifte, Scheiben, Ringe oder geraspelt.
2. Dips: Jeweils alle Zutaten verrühren oder Pürieren.
3. Alles anrichten und genießen.

Tipp:

- Kein Schneidebrett putzen? Rohkost direkt mit einem Sparschäler in Streifen schneiden.
- Kinder mit einbinden: Sie dürfen sich aussuchen, welche Form das Gemüse bekommt. Super kommen hier auch Gemüseausstecher an oder Wellenschnitt-Messer.

Variation für wählerische Esser:

- Gemüse einzeln anrichten, sodass jeder sich seine Favoriten nehmen kann.
- Alternativ: Apfelscheiben oder Trauben als Extra anbieten.





Süßkartoffel "Texmex"

 4 Portionen

ZUTATEN

- 2 große Süßkartoffeln
- 1 kleine rote Paprika
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 kleine Avocado
- Etwas Limettensaft
- 255 g Kidneybohnen
- 140 g Mais
- 1 TL Taco-Gewürz (oder Paprika, Kreuzkümmel, Knoblauchpulver)
- 100 g geriebener Käse

Optional: Salsa, Sour Cream, Jalapeños aus dem Glas

ZUBEREITUNG

1. Süßkartoffeln waschen, halbieren und mit Gabel einstechen und bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 25 Min. im Ofen backen, bis sie weich sind.
2. In der Zwischenzeit Bohnen und Mais mischen, mit gewürfelter Paprika und Taco-Gewürz in einer Pfanne kurz anbraten (kein Öl nötig). Mit Salz, Pfeffer, evtl. Limettensaft abschmecken.
3. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, Avocado würfeln.
4. Süßkartoffeln längs aufschneiden, etwas auseinanderdrücken und mit der Bohnen-Mais-Mischung füllen.
5. Käse darüberstreuen und nochmal 5–10 Minuten im Ofen überbacken.
6. Zum Servieren mit Avocado, Frühlingszwiebeln, Salsa oder Sour Cream toppen.

Tipp:

Süßkartoffeln garen schneller, wenn du sie vor dem Backen in der Mikrowelle vorgarst (5–8 Minuten bei 800 W).





Zucchini-Käse-Waffeln

Perfekt für unterwegs und die Brotdose

ca. 6 Stück

ZUTATEN

- 1 mittelgroße Zucchini (ca. 250–300 g)
- 2 Eier
- 100 g geriebener Käse
- 100 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 2–3 EL Milch
- Salz, Pfeffer, Muskat
- etwas Öl für das Waffeleisen
- Kräuterquark

ZUBEREITUNG

1. Zucchini raspeln (grob), salzen und 5–10 Minuten ziehen lassen. Dann gut ausdrücken, damit die Masse nicht zu flüssig ist.
2. In einer Schüssel Eier, Käse, Mehl, Backpulver, Gewürze und Milch verrühren. Zucchini unterheben.
3. Waffeleisen vorheizen und leicht einfetten.
4. Teig portionsweise einfüllen und goldbraun ausbacken (je nach Waffeleisen ca. 3–5 Minuten).
5. Auf einem Gitter etwas ausdampfen lassen – dann sind sie außen schön knusprig.

Tipp:

- Perfekt zum Dippen! Passt gut mit Kräuterquark, Joghurt-Dip oder Tomatensauce. Auch kalt lecker für unterwegs oder die Brotdose.





Spinat-Käse-Quiche

 4 Portionen

ZUTATEN

- 1 Rolle Blätterteig, 280 g
- 150 g Baby-Blattspinat
- 100 g Mini-Tomaten
- 140 g Mais (Konserve)
- 3 Eier
- 200 g Hüttenkäse
- 80 g ger. Käse
- Salz und Pfeffer ggf. Muskat nach Geschmack

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Quiche- oder Springform mit Backpapier auskleiden. Blätterteig hineinlegen, auch den Rand hochziehen. Teigboden mit einer Gabel mehrfach einstechen.
3. Spinat waschen, trocknen und zupfen. Tomaten in Scheiben schneiden, Mais abtropfen lassen.
4. Eier mit Hüttenkäse verquirlen. Spinat und Mais zugeben und mit Salz, Pfeffer und ggf. Muskat kräftig würzen.
5. Füllung auf den Teig geben. Mit geriebenen Käse bestreuen und Tomatenscheiben drauf verteilen.
6. ca. 35–40 Minuten backen, bis die Quiche goldbraun ist und die Füllung gestockt.
7. 2 Minuten ruhen lassen und in Kuchenstücke schneiden.

Tipp:

Lauwarm oder kalt servieren – passt gut mit einem kleinen Salat. Auch super zum Vorbereiten oder Mitnehmen!





cremige Blumenkohlsuppe



ca. 4 Portionen

ZUTATEN

- 2 (mehligkochende) Kartoffel
- 1 kleine Zwiebel
- 200 ml Sahne oder Milch
- etwas Öl oder Butter
- 1000 g TK-Blumenkohl
- 2 TL gekörnte Brühe oder fertige Gemüsebrühe (im Glas/Karton)

Gewürze: Muskat, Salz, Pfeffer

Optional: fertige Croûtons, Baguette zum Dippen

ZUBEREITUNG

1. Backofen nach Packungsanleitung für Baguette vorheizen
2. Zwiebel grob würfeln, Kartoffel schälen und in kleine Stücke schneiden.
3. Beides in etwas Öl anschwitzen, TK-Blumenkohl zugeben, mit ca. 700 ml Brühe aufgießen.
4. Alles ca. 20 Minuten köcheln, bis alles weich ist.
5. Baguette im Ofen nach Anleitung aufbacken.
6. Sahne zur Suppe geben, pürieren und mit Muskat, Salz & Pfeffer abschmecken.
7. Mit Croutons und Brot (separat) servieren.

Tipp:

- Statt Croutons eignen sich auch Fertig-Röstzwiebeln oder geriebener Käse, den man direkt in der heißen Suppe schmelzen lässt. Wer's bunter mag: ein paar TK-Erbsen oder Möhrenwürfel am Ende mit erwärmen.





Apfelmus-Tiramisu

 4 Portionen

ZUTATEN

- 300 g Apfelmus
- 250 g griech. Joghurt (2 oder 10%)
- 2 EL Honig (optional)
- 1 TL Zimt
- 8 Löffelbiskuits (grob zerbröseln)
- 2–4 EL Apfelsaft zum Tränken

Deko:

- Zimt, oder Kakaopulver

ZUBEREITUNG

1. Joghurt mit Honig & Zimt glatt rühren.

2. Biskuits in kleine Stücke brechen & mit etwas Saft beträufeln.

In Gläser schichten:

1. unten: Biskuit oder Kekse

2. dann: Apfelmus

3. dann: Quarkcreme

4. ggf. 2x schichten, je nach Glashöhe

5. Mit Topping nach Wahl garnieren – z. B. Zimt oder klassisch mit Kakaopulver oder geh. Nüssen

Tipp:

- Perfekt zum Vorbereiten – im Kühlschrank durchziehen lassen.
- Wer mag: etwas Naturjoghurt unterm Quark für mehr Frische.

