

== MISHA & VICKI COLLINS ==

# Mmh, mir schmeckt's!

Wie Sie Kinder für  
gesundes Essen begeistern

© des Titels »Mmh, mir schmeckt's!« (ISBN 978-3-7423-1517-5)  
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



riva



Für West und Maison – und  
all die anderen abenteuer-  
lustigen Nachwuchs-Esser  
in der ganzen Welt

© des Titels »Mmh, mir schmeckt's!« (ISBN 978-3-7423-1517-5)  
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

© des Titels »Mmh, mir schmeckt's!« (ISBN 978-3-7423-1517-5)  
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



© des Titels »Mmh, mir schmeckt's!« (ISBN 978-3-7423-1517-5)  
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



# EINFÜHRUNG VON MISHA



Ich bin in ärmlichen Verhältnissen aufgewachsen. Meine Mutter kaufte mit Lebensmittelmarken ein, und jeden Mittwoch bekamen wir in unserer lokalen Suppenküche eine warme Mahlzeit und eine Tüte voller Lebensmittel. Obwohl es Köstlichkeiten wie Schweinekotelett nur an Geburtstagen gab, wurde Essen in meiner Familie sehr geschätzt. Meine Mutter schaffte es, meinem Bruder und mir ein warmes Abendessen zuzubereiten, selbst als wir ohne Küche in beengten Büroräumen oder in einem Zelt im Wald lebten. Manchmal kochten wir auch am Lagerfeuer, auf jeden Fall saßen wir jeden Abend zusammen und aßen gemeinsam. Die Mahlzeiten waren für uns eine Möglichkeit, unsere gegenseitige Liebe und Wertschätzung zum Ausdruck zu bringen.

Meine Mutter brachte mich dazu, ganz unterschiedliche Lebensmittel zu probieren, indem sie mich schon in sehr jungen Jahren in der Küche mithelfen und experimentieren ließ. Das funktionierte. Ich liebte es, zu kochen, und aß als Kind eigentlich alles – außer Hühnerleber. Mit sieben dachte ich mir mein eigenes Rezept für Apfelplunder aus. Sie waren zwar hart wie Stein (und schmeckten nicht besonders), aber meine Mutter versicherte mir, sie hätte nie bessere gegessen.

Als meine Frau Vicki und ich dann eigene Kinder hatten, wollte ich vieles so machen, wie ich es als Kind erlebt hatte. Wir wollten unseren Kindern selbst gemachtes Essen vorsetzen, sie beim Kochen einbeziehen und ihnen zeigen, dass Liebe durch den Magen geht. Doch dann holte uns die Realität ein, die Schwierigkeiten, Kleinkinderbetreuung und Beruf zu vereinen, begannen, und dazu kam die Schläflosigkeit. Bald ertappten wir uns dabei, dass wir den Kleinen Beutel mit Fruchtmasse zum Ausquetschen in die Hand drückten und sie er-

mahnten, Ruhe zu geben, während wir ihre Nudeln auf dem Herd aufwärmten. Die Zubereitung der Mahlzeiten entwickelte sich zu einem Wettlauf gegen die Trotzanfälle hungriger Kinder und war eine lästige Pflicht mehr, die wir irgendwie bewältigen mussten. Wenig aufbauend war auch, dass die Kids sich nur für Fruchtgummi und Pasta zu begeistern schienen. Wenn wir wie so oft unterwegs waren, bestellten wir auf dem Flughafen einen Käsetoast von der Kinderkarte und hofften, dass der Gnade vor ihren Augen finden würde.

Dann passierte eines Tages etwas Wunderbares. Wir hatten nämlich entdeckt, dass es einfacher war, mit dem Buggy einkaufen zu gehen und ihn zu beladen, als schwere Einkaufstüten nach Hause zu schleppen. Als ich wieder einmal mit unserem damals knapp dreijährigen Sohn West im Buggy einkaufen gewesen war, stieß ich nach der Rückkehr in unsere Wohnung beim Auspacken auf einige Überraschungen. West war es unbemerkt gelungen, eine Tüte mit Schweineschwartensauce, eine Flasche Fischsauce, ein paar Topinambur-Knollen, Schinken aus der Dose und eine Packung Konfekt auf das Kassenband und damit in die Einkaufstüten zu schmuggeln. Ich hob eine Topinambur-Knolle hoch und sagte: »Westy, ich hab keine Ahnung, wie man die zubereitet.« Wie aus der Pistole geschossen antwortete er: »Ich zeig dir, wie es geht.« Und das machte er dann tatsächlich. Er zerdrückte die Knollen mit einem Nudelholz, ließ mich dann den Herd anmachen, und wir brieten sie in einer Pfanne, bis sie rauchten. Dann schmierte er Erdnussbutter auf die Knollen. Die ganze Aktion war wirklich lustig und erstaunlicherweise schmeckten West die Knollen ausgezeichnet (ich muss zugeben, dass sie tatsächlich irgendwie lecker waren).

Dieser Tag war für unsere Familie ein Neustart in Sachen Essen. Wir überließen nun West und

seiner jüngeren Schwester Maison gelegentlich die Befehlsgewalt in der Küche. Sie nannten uns »Sousseffs« (Souschefs) und waren richtig stolz und voller Neugier, wenn sie beim Kochen helfen durften. Sie hatten auch mehr Bereitschaft, neue Lebensmittel auszuprobieren. Ihre Geschmacksknospen waren dann eher offen für Erfahrungen jenseits von Nudeln und Süßigkeiten. Sie fingen an, Salat zu mögen, aßen Rosenkohl und Lachs. Es war ein Erfolg auf ganzer Linie und ein großer Spaß. Das Kochen und Essen wurde allmählich zu einem alltäglichen Programmpunkt, auf den wir uns alle freuten. Etwas, das uns zusammenwachsen und gemeinsam lachen ließ.

Mir wird manchmal vorgeworfen, dass ich mich extrem auf Dinge konzentriere – und das tue ich wohl auch –, aber meine Frau Vicki treibt das Ganze noch auf die Spitze. Während ich Schauspieler geworden bin, hat sie sich einen Dokortitel geholt. Und wenn Vicki sich für etwas interessiert, dann taucht sie ganz tief in die Materie ein. Als unsere Familienmahlzeiten mit der Zeit immer besser liefen, ließ sie die Muskeln spielen und las jede Studie über Kinder und Ernährung, die sie auftreiben konnte. Wir fanden heraus, dass viele »Wahrheiten«, die manche Eltern nicht infrage stellen, de facto nicht wahr sind. So etwa der Mythos, dass Kinder nur spezielles, möglichst ungewürztes Essen mögen. Tatsächlich ist es aber so,

dass sie solche vermeintlich kindgerechten Produkte gerne essen, weil sie ihnen ständig vorgesetzt werden. In anderen Ländern, in denen es keine speziellen Kindergerichte gibt, haben die Kids das auf dem Teller, was auch die Erwachsenen verzehren. Da wird kein abgepacktes Fruchtmus gekauft, und die Kinder essen – wer hätte das gedacht – frisches Obst! Wenn wir unseren Kindern ständig typische Kinderfertiggerichte präsentieren, bringen wir ihnen bei, nur diese verarbeiteten Lebensmittel zu mögen. Auf diese Weise fördern wir nicht nur ungesunde Essgewohnheiten, wir nehmen den Kids auch die Möglichkeit zu erfahrene, was für ein tolles Abenteuer eine richtig gute Ernährung sein kann.

Aber noch gibt es Hoffnung. Mit ein wenig Geduld und Mühe lassen sich diese schlechten Angewohnheiten wieder abtrainieren. Junk-Food und Schnellgerichte sind dann die Ausnahme – zur neuen Regel werden gesündere Mahlzeiten, die die Familie liebevoll teilt und die Spaß machen. Wir hoffen wirklich, dass dieses Buch Ihrer Familie hilft, mit Freude und Neugier eine neue Art der Ernährung zu entdecken – so wie uns die zufällig im Einkaufskorb gelandeten Topinambur-Knollen auf einen neuen Kurs gebracht haben. Und jetzt wünschen wir mit den Worten Maisons: »Guten Appetit« (Guten Appetit)!

© des Titels »Mmh, mir schmeckt's!« (ISBN 978-3-7423-1517-5)  
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



© des Titels »Mmh, mir schmeckt's!« (ISBN 978-3-7423-1517-5)  
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



TEIL I

# WILLKOMMEN IM CLUB

© des Titels »Mmh, mir schmeckt's!« (ISBN 978-3-7423-1517-5)  
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



© des Titels »Mmh, mir schmeckt's!« (ISBN 978-3-7423-1517-5)  
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



# ESSEN MIT KINDERN – EIN NEUER WEG

© des Titels »Mmh, mir schmeckt's« (ISBN 978-3-7423-1517-5)  
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

**WÄHREND UNSERER ERSTEN** Elternjahre fanden wir alles, was mit Essen zu tun hatte, einfach nur stressig. Uns war natürlich klar, dass kleine Menschen jeden Tag etwas essen müssen, wir waren aber wie viele Eltern überarbeitet, erschöpft, abgehetzt und viel zu beschäftigt, um einen klaren Gedanken zu fassen, geschweige denn, sinnvoll zu kochen. Wir setzten uns mit unserem kleinen Sohn an den Esstisch und warteten darauf, was passieren würde. Er bewarf uns mit Brokkoli, lachte wie verrückt und lief vom Tisch weg, ohne eine einzige Kalorie zu sich genommen zu haben. Wenn er dann ein oder zwei Stunden später Hunger bekam, mutierte er zum Monster und schubste unschuldige Kinder vom Klettergerüst. Im Interesse von allen, die sich auf dem Spielplatz befanden, mussten wir ihn also dazu bringen, irgendetwas zu essen.

Genau wie viele andere wohlmeinende Eltern, gewöhnten wir uns so an, unserem Kind den ganzen Tag über Snacks in den Mund zu schieben. Wir verließen das Haus nie ohne jede Menge Cracker und Fruchtsnacks, und der Kleine naschte sich auf diese Weise durch den Tag. Natürlich hatte er dann zu den regulären Mahlzeiten keinen Hunger und aß auch am Abend nichts. Irgendwie schafften wir es aber nicht, den Zusammenhang zu erkennen, wir dachten einfach, dass er richtiges Essen nicht mochte. Und so setzte sich der Teufelskreis fort.

Wir waren durch das Essverhalten unseres Sohnes nicht nur beunruhigt, wir hatten auch ein schlechtes Gewissen, weil wir ihm so viele Fertig-Snacks gaben. Natürlich wäre es uns lieber gewesen, wenn er frische Lebensmittel gegessen hätte, und wir beneideten alle auf dem Land lebenden Eltern, die ihre eigenen Gurken zogen und mit Chiasamen vollgepackte Muffins backten – und deren Kinder dies alles auch mochten. Wir fühlten uns wie Versager, hatten aber keine Ahnung, wie wir unser Kind dazu bringen konnten, gesunde Mahlzeiten zu akzeptieren. Außerdem hatten wir sowieso kaum Zeit zu kochen, was sollten wir also tun? Im Grunde waren wir komplett überfordert, und als West dann noch ein Schwesterchen bekam, verschärfte sich die Lage weiter.

Angesichts der Kämpfe am Esstisch machten wir eine simple Rechnung auf: Ein Teller mit Pommes, die in Ketchup schwammen, war zwar nicht ideal, aber immerhin besser als eine komplette Nahrungsverweigerung. Wenn unser Kind Kalorien zu sich nahm, erschien uns das in jedem Fall als Gewinn.

Während sich diese Gewohnheiten entwickelten, war uns durchaus bewusst, dass wir etwas falsch machten. Wenn wir zu Fertigprodukten griffen und den Kids immer nur langweilige, farblose Lebensmittel vorsetzten, war dies nicht nur der

Startpunkt auf einem Weg hin zu lebenslangen Gesundheitsproblemen, wir nahmen ihnen auch die Möglichkeit herauszufinden, wie viel Spaß und Überraschungen leckeres Essen bieten konnte.

Das Essen bringt uns nicht nur in Kontakt mit unserem eigenen Körper, mit dem Ort, an dem wir leben, und mit den Jahreszeiten, sondern verbindet uns auch mit anderen Menschen, mit unserer gemeinsamen Vergangenheit, mit unseren Wurzeln und mit anderen Kulturen. Bevor wir Kinder hatten, waren wir als Paar stolz auf unsere Abenteuerlust, unsere rebellische Gesinnung und unsere Neugier: Dies waren die Qualitäten, über die wir uns zum großen Teil definierten. Einige unserer kostbarsten Erinnerungen aus dieser Zeit stammen aus unserer gemeinsamen Erkundung der Welt: Ganz besonders liebten wir es, mit neu gewonnenen Freunden an ungewöhnlichen Orten zu essen – wir werden nie vergessen, wie wir im Hochland von Tibet warmen Tee mit Yak-Butter getrunken oder bei unserer Gastfamilie in Mumbai selbst gemachtes Dal gegessen haben. Doch als wir dann Kinder bekamen, waren wir zu erschöpft, um weiterhin diese Werte zu leben – und auch zu müde, um sie an unsere Kinder weiterzugeben. Die Art, wie wir unsere Kinder abfütterten (gehetzt und einfalllos), passte so gar nicht zu dem abenteuerlustigen Paar, dessen Identität irgendwie zwischen Windeln, Lätzchen und Mittagsschläfchen verlor gegangen war. Immerhin waren wir uns bewusst, dass wir etwas verändern mussten.

## Kindermenüs beeinträchtigen die Gesundheit

Während die Kinder in den USA immer stärker mit vermeintlich »kindgerechten Lebensmitteln« ernährt wurden, sank ihr Verzehr von Obst und Gemüse drastisch. Zwischen 2007 und 2010 aßen 93 Prozent von ihnen deutlich weniger Gemüse als von Experten empfohlen. Eine im Jahr 2001 in den 500 besten amerikanischen Restaurantketten durchgeführte Studie zeigte, dass von fast 2000 Kindermenüs 710 Pommes enthielten. Bei den Hauptgerichten setzte über die Hälfte auf Gebratenes oder Frittiertes, ansonsten gab es meistens Burger oder Pasta. In

Deutschland sieht es sogar noch schlechter aus: Heidelberger Forscher nahmen 1877 Kindergerichte in 500 Restaurants unter die Lupe. Das Ergebnis: Über 50 Prozent der getesteten Gerichte enthielten Pommes frites. Nur vereinzelt gab es wirklich gesunde Speisen.

Wir wissen alle, dass verarbeitete Lebensmittel nicht gut für uns sind, aber was heißt das eigentlich genau? Es gibt eine breite Palette verarbeiteter Lebensmittel. Im Grunde gilt jedes Nahrungsmittel, das irgendwie verändert oder zubereitet wird, damit der Konsument es einfacher verwenden kann, als verarbeitetes Lebensmittel. Hierzu zählen natürlich auch Tiefkühlgemüse und geröstete Nüsse – aber diese Lebensmittel sind naturbelassenen Nahrungsmitteln noch sehr ähnlich. Besorgniserregend in den Augen der Ernährungsexperten sind dagegen die stark verarbeiteten Lebensmittel. Hierzu gehören Produkte mit geschmacksverstärkenden und die Konsistenz beeinflussenden Zusätzen (etwa Backmischungen, Aufback-Croissants, Wurstaufschnitt, Proteinriegel, abgepackte Backwaren und das meiste Brot) und Fertigmahlzeiten wie Tiefkühlpizzen und Mikrowellen-Gerichte.

Diese Lebensmittel werden im Labor geschmacksoptimiert – und sie machen das Elternleben oftmals einfacher.

Aber sie fordern in Sachen Kindergesundheit ihren Tribut. Laut der amerikanischen Zentren für Krankheitskontrolle und Prävention waren im Jahr 2016 18,5 Prozent der US-amerikanischen Kinder fettleibig. In Deutschland sind es im Jahr 2018 laut einer aktuellen Studie des Robert-Koch-Institutes 15,4 Prozent. Zucker und Fette machen 40 Prozent der Kalorien aus, die Kinder in den Vereinigten Staaten Tag für Tag aufnehmen –, dies fand eine 2018 durchgeführte Studie heraus, deren Ergebnisse im *Journal of the American Dietetic Association* veröffentlicht wurden. Viele Kinder leiden unter Sodbrennen, Energiemangel und chronischer Verstopfung – alles typische Nebeneffekte eines Übermaßes an verarbeiteten Lebensmitteln.

Der Lebensstil in unseren modernen Gesellschaften führt oft dazu, dass aus Zeitmangel oder Bequemlichkeit stark verarbeitete Lebensmittel wie Pizzen, Burgern, Pommes frites und Weißbrot, konsumiert werden, die allesamt wenig Ballaststoffe

aufweisen, da diese durch die Verarbeitung verloren gehen. Ballaststoffe sind aber aus vielen verschiedenen Gründen wichtig. Zum einen verlangsamen sie die Aufnahme von Kohlenhydraten, was dazu führt, dass wir uns zufrieden und satt fühlen und aufhören zu essen. Zum anderen halten die Ballaststoffe unsere Verdauung auf Trab – essen wir zu wenig davon, droht Verstopfung. Angesichts der Menge an verarbeiteten Lebensmitteln, die konsumiert wird, überrascht es nicht, dass in den USA Jahr für Jahr 2,5 Millionen Arztbesuche auf Verstopfung zurückgehen.

## Der Aufstieg der Hähnchen-Nuggets

Wenn viele dieser verarbeiteten Lebensmittel bekanntermaßen ungesund sind, wie konnte es dann geschehen, dass sie so weit verbreitet sind und auch in der Kinderernährung eine wichtige Position einnehmen? Warum haben wir das zugelassen?

Der Erfolg spezieller auf Kinder ausgerichteter Gerichte geht auf eine Kombination verschiedener Faktoren zurück. Hierzu gehören ein cleveres Marketing der Lebensmittelkonzerne, ein hektisches Familienleben, Bequemlichkeit und falsche Annahmen bezüglich Lebensmittelvorlieben. Marketing-Teams der Nahrungsmittelindustrie fanden heraus, dass mehr abgepackte Lebensmittel verkauft werden können, wenn spezielle Kindergerechte angeboten werden. Große Konzerne gaben daher ein Vermögen dafür aus, entsprechende Fertiggerichte zu bewerben. Wenn wir unsere Kinder dazu bewegen wollen, eine breite Palette naturbelassener Lebensmittel zu essen, müssen wir daher einen schwierigen Kampf gegen milliarden schwere Werbekampagnen führen.

Viele Eltern sind überzeugt, dass Kinder nur in Ketchup ertränkte Gerichte essen wollen, und halten es für unvernünftig, irgendetwas anderes zu erwarten. Wenn wir ernsthaft glauben, dass Kinder nur das essen möchten, bringen wir natürlich immer wieder diese Dinge auf den Tisch und konditionieren die Kinder so, die vertrauten langweiligen Gerichte zu jeder Mahlzeit zu erwarten. Es gibt sogar Eltern, die mittlerweile der Überzeugung

*Moderne, kindgerecht vermarktete Gerichte vermitteln Kindern die Botschaft, dass unverarbeitete, naturbelassene Lebensmittel langweilig sind. Die Kinderlebensmittel im Supermarkt, die mit Zucker überzogen und mit witzigen Cartoons geschmückt sind, zeigen dagegen, dass dieses Essen einen Unterhaltungswert hat, ein richtiges Spaßpaket ist ... Das Ziel der kommerziellen Kindernahrung, die nach dem Zweiten Weltkrieg auf den Markt kam, war es, es für Kinder »normal« erscheinen zu lassen, nichts Nährstoffreiches zu essen.*

BEE WILSON,

*Essen lernen: Wo unsere Ernährungsgewohnheiten herkommen und wie wir sie ändern können*

gung sind, dass Kinder grundsätzlich mit einer tiefen Abneigung gegen Gemüse geboren werden – eine erfolgreiche Gehirnwäsche. Viele glauben, dass Kinder grünes Gemüse nur essen, wenn sie mit Schmeicheleien und Bestechungsversuchen dazu gebracht werden oder das Gemüse unter süßen Keksen versteckt wird. Doch diese Annahmen sind falsch, das belegen Familien, in denen eine andere Ernährung praktiziert wird.

## Kinder ernähren sich so, wie man es ihnen beibringt

Vielleicht mag es für manche Eltern überraschend sein, aber Kinder werden nicht mit der genetischen Prädisposition geboren, nur Nudeln mit Tomatensauce zu mögen. Blickt man in andere Kulturen,

zeigt sich deutlich, dass Kinder durchaus eine breite Palette an Lebensmitteln schätzen können.

In Korea füttern Eltern ihre Kinder zum Beispiel so lange mit Kimchi, bis die Kleinen es mögen – auch wenn sie es bei den ersten Versuchen vielleicht ausspucken. In Mexiko servieren die Eltern ihrem Nachwuchs mit Chilipulver gewürzte Früchte, um ihn frühzeitig an scharfes Essen zu gewöhnen. Während die meisten US-amerikanischen Kinder nicht im Traum daran denken, Tintenfisch oder intensiv riechenden Blauschimmelkäse zu essen, beginnt man in Frankreich schon früh damit, den Geschmackssinn zu trainieren, und die Kids essen mit Genuss alles, was auch bei den Erwachsenen auf den Tisch kommt.

»Im Zentrum des französischen Ansatzes steht die Überzeugung, dass man Kindern das Essen genau wie das Lesen beibringen kann«, sagt Karen Le Billon, die Autorin von *French Kids Eat Everything*. In Frankreich betrachten Eltern die Freude am Essen als wesentlich für die Lebensqualität und setzen verschiedene Strategien ein, um »die natürliche Ablehnung, die die meisten Kinder gegenüber ungewohnten Lebensmitteln an den Tag legen, behutsam zu überwinden und Sinne und Gaumen der Kleinen an eine Welt voller Aromen zu gewöhnen«, so Le Billon.

Eigentlich ist es ganz einfach: Nahrungsmittelpräferenzen werden erlernt. Kinder mögen mehr oder weniger empfindlich reagieren, doch Studien zeigen, dass kleine Kinder wunderbar lernen können, eine breite Palette an Lebensmitteln zu akzeptieren und auch zu genießen. Während in Japan Kleinkinder an fermentierter Sojabohnenpaste knabbern und in Burkina Faso Hirsebrei essen, stopfen US-amerikanische Kinder panierte Hähnchen-Nuggets und gezuckerte Frühstücksflocken in sich hinein. Alle Nahrungsmittel sind im Grunde auch für Kinder geeignet. Sie können nicht nur jederzeit lernen, jegliche Arten von Lebensmitteln (sogar Gemüse) zu essen, sondern auch, sie zu lieben. Und daher möchten wir Sie dazu ermutigen, alle einschränkenden Annahmen über das, was Kinder mögen, über Bord zu werfen und einen Neustart zu wagen – so, wie es auch unsere Familie gemacht hat.

## Iss den verdammten Spinat, oder es setzt was! Drohungen, Schmeicheleien und andere Strategien, die nicht funktionieren

Viele von uns kennen die Tränen und Wutanfälle, mit denen wir oftmals konfrontiert sind, wenn wir ein Kind zum Essen zwingen wollen. Wie oft haben wir gedroht, die Fernsehzeit zu beschränken, wenn das Gemüse auf dem Teller liegen bleibt – oder unser Kind dazu gebracht, eine einzige grüne Bohne zu essen, indem wir einen Keks als Belohnung angeboten haben? Gutes Zureden, Schmeicheln, Drohen und Verhandeln sind zu einer gängigen Praxis an vielen Esstischen geworden. Willkommen im Club!

Bei uns zu Hause haben wir jede einzelne dieser weit verbreiteten (und völlig nutzlosen) Strategien öfter ausprobiert, als wir uns eingestehen möchten. Aber all das hat unsere Kinder nicht zum Essen inspiriert – ganz im Gegenteil, es hat dazu geführt, dass die kleinen Engel die Zähne noch fester zusammenbissen.

Wenn das Essen zum Kampf wird, liegen bei allen die Nerven blank, auch bei den Eltern. Als wir anfangen, Studien über Kinder und Ernährung zu lesen, mussten wir feststellen, dass viele unserer alltäglichen Strategien die eingeschränkte Kinderernährung sogar noch förderten und aufrechterhielten. Die mit Nahrung verbundenen Ängste wurden dadurch verstärkt, und unseren Kindern wurde langfristig die Möglichkeit genommen, ein gesundes, unverkrampftes Verhältnis zum Essen zu entwickeln.

Ein Ratgeber der Amerikanischen Akademie für Kinderheilkunde fasst es so zusammen: »Es ist falsch, ein Kind zum Essen zu ermutigen, zu überreden oder zu bestechen. Die Wissenschaft hat gezeigt, dass derartige Bemühungen den gegenteiligen Effekt haben und das Kind auf diese Weise sogar weniger isst, als wenn man es in Ruhe lässt.« Tatsächlich belegen Studien, dass die Versuche der Eltern, einem Kind ein spezielles Lebensmittel aufzuzwingen, dazu führen, dass den



© des Titels »Mmh, mir schmeckt's!« (ISBN 978-3-7423-1517-5)  
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

## WELCHER ELTERNTYP SIND SIE?

Wir haben alle möglichen Strategien angewandt, um unsere Kinder zum Essen zu überreden. Druck lässt sich in verschiedenen Formen aufbauen, auch durch Anfeuern, Drohen und Bestechen. Eltern schlüpfen normalerweise in eine oder mehrere der folgenden Rollen, um Einfluss auf die Ernährungsgewohnheiten ihrer Kinder zu nehmen:

### *Der Diktator*

Du musst das essen. Du stehst nicht vom Tisch auf, bevor du das nicht gegessen hast.

### *Der Bettler*

Bitte, bitte, koste doch einmal davon.

### *Der Kompromiss-Sucher*

Nur zwei Bissen, dann bist du fertig.

### *Der Verhandler*

Iss den Salat, dann gibt es einen Keks.

### *Der Betrüger*

In diesem Brownie ist bestimmt kein Gemüse versteckt.

### *Der Anfeuerer*

Ich bin so stolz auf dich, wenn du das isst!

### *Der Aufopferungsvolle*

Ich habe Stunden damit zugebracht, dieses Essen zu kochen. Du kannst es wenigstens kosten!

### *Der Verkäufer*

Das ist so lecker, du wirst es lieben.

### *Der Gesundheitsapostel*

Du willst doch groß und stark werden? Dann iss diesen Salat.

### *Der Verharmloser*

Es sind doch nur Kartoffeln! Probier sie!

Kleinen dieses Lebensmittel weniger attraktiv erscheint.

Die Gleichung ist vielleicht unlogisch, aber einfach: Je mehr Druck wir aufbauen, desto größer ist der Widerstand beim Essen. Wahrscheinlich denken Sie jetzt: »Das ist eigentlich unfair! Kinder sind so klein und hilflos, deshalb sollten sie auch leichter zu manipulieren sein.« Klar, da sind wir ganz bei Ihnen.

In den 1980er-Jahren, als wir selbst noch Kinder waren, setzten viele Eltern auf die klassische Strategie des »leeren Tellers«, um ihren Nachwuchs zum Essen zu bewegen. Hierbei wurden die Kinder mit Erfolg darauf trainiert, den Anblick des leeren Tellers als Sättigungssignal zu deuten – die eigene Wahrnehmung, ob sie noch Hunger hatten oder schon mehr als satt waren, spielte dabei keine Rolle. Auf lange Sicht führt der Zwang, den Teller leer zu essen, aber zu Fettleibigkeit und begünstigt ein ungesundes Verhältnis zum Essen. Unser eigentliches Ziel ist es jedoch, die Sinne der Kinder dafür zu schärfen, ob sie sich satt fühlen oder noch hungrig sind – dies ist viel wichtiger, als sich an äußeren Faktoren wie einem leeren Teller oder einem zufrieden lächelnden Vater zu orientieren.

Experten raten auch davon ab, Kinder mit Belohnungen fürs Essen zu ködern. Natürlich ist es naheliegend, für braves Aufessen eine Belohnung in Aussicht zu stellen, doch kann dieser Schuss ganz schnell nach hinten losgehen. Bevor Sie sich versehen, erwartet Ihr Kind ein Eis als Anerkennung dafür, dass es einen Teller Pommes frites verputzt hat. Durch die Belohnungsstrategie lernt das Kind, aufgrund von äußeren Faktoren zu essen, und hört nicht mehr auf die wahren Bedürfnisse seines Körpers.

Studien zeigen, dass der Einsatz von Junk-Food als Belohnung für Wohlverhalten (»Wenn du die Hausaufgaben fertig hast, gibts ein paar Süßigkeiten«) unbeabsichtigt dazu führt, dass die Vorliebe des Kindes für diese ungesunden Belohnungssnacks wächst. Leider müssen wir zugeben, dass auch wir mehr als einmal zu diesem Mittel gegriffen haben – obwohl wir natürlich wissen, dass wir als gute Eltern nicht mit süßen Bestechungen arbeiten sollten.

Wenn es aber ernst wird, scheuen viele Eltern die andauernden Konflikte und lassen die Kinder lieber das essen, was sie wollen.

Diese Haltung hat laut Experten ein sogenanntes »permissives Essverhalten« zur Folge. »Permissives Essverhalten ist besonders problematisch, da den Kindern keine Grenzen aufgezeigt werden und sie vieles eigenständig entscheiden. [...] Wenn sie ein Lebensmittel möchten, können sie es jederzeit bekommen. Sobald sie nur das leiseste Hungergefühl kundtun, kriegen sie sofort etwas zu essen«, sagt Maryann Jacobsen, die Autorin von *How to Raise a Mindful Eater*. Da bei diesem Ernährungsstil die Kinder entscheiden, was es zu essen gibt, führt dies gewöhnlich dazu, dass immer wieder die vertrauten, stark verarbeiteten Kindergerichte auf den Tisch kommen.

## Der Traum von naturbelassenen Lebensmitteln

Die meisten von uns wissen, dass sie ihren Kindern mehr Obst und Gemüse vorsetzen sollten. Aber wir alle wissen auch, dass es nicht so einfach ist, die Ernährungsgewohnheiten einer Familie zu ändern.

Als unsere Kinder noch klein waren, waren die Mahlzeiten immer mehr als stressig. Dabei war unsere Wunschliste überschaubar. Wir wollten, dass unsere Kids in erster Linie naturbelassene Lebensmittel aßen, neuen Nahrungsmitteln gegenüber aufgeschlossen waren und diese auch genossen. Im Idealfall sollten sie ausgewogene Mahlzeiten zu sich nehmen und beim Essen weder ein schlechtes Gewissen haben noch zu sehr darauf achten, stets gesund zu essen. Idealerweise sollten sie von sich aus zu gesunden Lebensmitteln greifen, regelmäßig essen und auf ihren Körper hören, der ihnen signalisierte, ob sie satt oder noch hungrig waren. Es war uns auch wichtig, dass uns das Essen als Familie zusammenbringen würde und ein Moment der Freude war. Dies alles klang in der Theorie gut – aber es schien in der Realität nicht umsetzbar zu sein.

Mit der Zeit fragten wir uns, ob es nicht einen anderen Weg gab. Wie konnten wir die Familien-

mahlzeiten zu einer friedlichen (und vielleicht sogar lustigen) Angelegenheit machen, die uns einander näher brachte? Gab es eine Möglichkeit, der Verführung durch verarbeitete Lebensmittel zu entkommen? Wie konnten wir das Blatt wenden? Konnten wir ohne Hähnchen-Nuggets auskommen und trotzdem Spaß haben?

## Bereit für das Abenteuer Kochen?

In diesem Buch geht es nicht darum, Kinder zu überreden, etwas zu essen, was sie nicht essen wollen – unser Anliegen ist es, Kinder in die Küche einzuladen und ihnen die Möglichkeit zu geben, mutige Köche und lebenslange Feinschmecker zu werden. Unsere Mission besteht darin, Familien zum gemeinsamen, einfachen und fröhlichen Kochen (und Essen) zu inspirieren.

Es war nicht einfach, den richtigen Weg zu entspannten und gesunden Familienmahlzeiten zu finden. Wir haben alles gelesen, was wir zum Thema Kinder und Essen auftreiben konnten, und haben viele Experten konsultiert, vom Ernährungswissenschaftler über den Kinderpsychologen bis zum Hellseher. Unserer Meinung nach besteht unter den Experten ein bemerkenswerter Konsens über die Strategien, die zu einem gesunden, ausbalancierten Essverhalten führen. Aus Ernährungsstudien, Forschungsarbeiten zur kindlichen Entwicklung, Lehrgesprächen, Ratschlägen von Familien, in denen vernünftig gegessen wird, sowie aus den Veröffentlichungen von Kinderärzten, Beschäftigungstherapeuten und Psychologen haben wir das herausgezogen, was wir für unsere Familie als relevant erachtet haben, um einen neuen Ernährungsstil zu entwickeln. Im Laufe der Zeit haben wir einige der besten Vorschläge umgesetzt.

Dieses Buch lebt aber auch von vielen ganz und gar nicht wissenschaftlichen Experimenten, die wir in unserem eigenen »Küchenlabor« durchgeführt haben. Als das Essen bei uns zum Kampf wurde, beschlossen wir, auf das zu vertrauen, was wir am meisten lieben – auf das Abenteuer. Wir fingen an zu experimentieren – und ließen unseren zweijährigen Sohn im Supermarkt frei agieren.



(Experten sind strikt gegen dieses Vorgehen und jeder, der sich mit Kleinkindern auskennt, weiß, dass das ein wirklich gefährliches Unterfangen ist.) Unser Sohn West konnte ganz nach Belieben Lebensmittel auswählen und daraus das Abendessen zubereiten – natürlich mit einem Elternteil als Souschef an der Seite. Eines Abends servierte uns unser Sohn eine warme Mixtur aus Marshmallows, Möhren und Schinken. Er wartet immer noch auf seinen erhofften Michelin-Stern.

Auch wenn unser neues und mutiges Kochen nicht immer hundertprozentig funktionierte, hat sich die Einstellung zum Essen in unserer Familie dadurch doch entscheidend verbessert. Anstatt uns für den Kampf am Esstisch zu wappnen, genießen wir nun die gemeinsamen Mahlzeiten. Unsere Strategie, die Kinder in der Küche zum Experimentieren zu ermutigen, hat zwar zu grässlichen Zutaten-Kombinationen und unglaublichem Durcheinander

geführt, unsere Kinder aber andererseits auch dazu gebracht, Neues etwas bereitwilliger zu kosten. Viel wichtiger ist aber, dass wir das Essen inzwischen als Abenteuer begreifen, das uns zusammen- und zum Lachen bringt. Und das ist großartig.

## Unsere Philosophie

Bei uns geht es nicht darum, ein Gericht so nachzukochen, dass es aussieht wie auf einem Instagram-Foto, oder sich strikt an ein Rezept zu halten. Es ist auch nicht unbedingt wichtig, etwas auf den Tisch zu bringen, das allen schmeckt. Unser Anliegen ist es, die Kinder in die Küche einzuladen, ihrer kulinarischen Neugier nachzugeben und gemeinsam das Abenteuer Essen zu erforschen. Wir betrachten das Kochen mit der Familie als chaotisches und witziges Abenteuer. Perfektion ist da Nebensache – und es gibt nicht den einen richtigen Weg.

Was passiert, wenn Ihr Kind in der Badewanne den größten Salat der Welt machen möchte? Probieren Sie es aus. Und was ist mit einer Bananen-Pizza? Nur Mut! Unsere Philosophie ist folgende: Lassen Sie Ihre Kinder ruhig Zimt auf die Erbsen streuen, wenn sie das wollen. Und regen Sie sich nicht auf, wenn sie von irgendetwas zu viel oder zu wenig nehmen. Vielleicht kommen die Pfannkuchen mal auf der einen Seite verbrannt und auf der anderen Seite noch nicht ganz durchgebacken aus der Pfanne. Und sicher wird Milch verschüttet. Aber ermutigen Sie Ihre Kinder dazu, nach eigenen Vorstellungen zu kochen, ohne sich Gedanken zu machen, ob alles »richtig« ist. Sollten dann ein paar Eierschalen im Teig schwimmen, dann ist das eben so. Wenn Ihr Kind eine bestimmte Zutat gar nicht mag oder ein Rezept abwandeln möchte, dann lösen Sie sich ruhig von vorgegebenen Rezepten und werden Sie kreativ.

Viele Rezepte in diesem Buch sind aus Experimenten in der Küche mit unseren Kindern entstanden – und folgen ihren Vorschlägen. Letztendlich ist die Zubereitung von Mahlzeiten eine Entdeckungsreise. Und schmeckt nicht jedes Gericht sowieso besser, wenn beim Kochen auch ein bisschen der Spieltrieb ausgelebt werden darf? (Die ehrliche Antwort hierauf lautet: Nein.) Wir möchten Sie an dieser Stelle vorsorglich darauf hinweisen, dass unser Buch auch einige von Kindern erfundene Rezepte

enthält, die wir als »kulinarische Wagnisse« bezeichnen würden. Sie werden hier vorgestellt, damit Sie sehen, wie spielerisch Kinder in der Küche agieren. Wir können Ihnen jedoch guten Gewissens nicht empfehlen, diese Gerichte wirklich nachzukochen.

Uns ist klar, dass unsere Philosophie des Kochens erfordert, die Kontrolle teilweise abzugeben. Und ganz bestimmt kommt dabei nicht jedes Mal etwas Köstliches (oder zumindest Essbares) heraus. Aber wir hoffen, dass Ihre Kinder auf diesem Weg lernen, dem Thema Essen mit Neugier und Begeisterung zu begegnen. Sie werden dabei mit Ihren Kindern lachen, auch erstaunlich Leckerer kreieren und ein Familienabenteuer erleben, bei dem die Küche zum Spielplatz wird.

## Meist frisch, keine Delikatessen

Nochmals in aller Deutlichkeit: Wir haben dieses Kochbuch als Eltern verfasst – nicht als Profiköche. Wir haben zwei kleine Kinder, stecken also mittendrin im Getümmel und sind auf einfache und effiziente Familiengerichte angewiesen. Natürlich träumen wir davon, eigenes Brot zu backen, unser Gemüse komplett selbst zu ziehen und mit unseren Kindern jeden Abend einen Auflauf mit Quinoa und Grünkohl zu essen, doch unser Alltag ist weit davon entfernt. Wir brauchen Dinge, die schnell gehen. Und wie viele Eltern schätzen wir Dinge, die uns das Leben erleichtern.

Daher finden Sie in diesem Buch keine Feinschmecker-Rezepte oder schwer aufzutreibende Zutaten. In unserem Haushalt gibt es weder getrüffelte Butter noch geschälten, gemahlten Buchweizen. Wir schütteln keine perfekten, Pinterest-tauglichen Gerichte aus dem Ärmel und schneiden das Essen unserer Kinder nicht in niedliche Tierformen. Wir schmoren nicht stundenlang und schmelzen auch nichts im Wasserbad. Alle Gerichte in diesem Kochbuch werden aus gängigen Zutaten bereitete, die man im Supermarkt bekommt, und alle sind in weniger als einer Stunde fertig (viele auch in der Hälfte der Zeit). Unsere Rezepte setzen keinerlei Erfahrung voraus: Sie finden bei Erwachsenen und

Kindern gleichermaßen Anklang und ermutigen zum Improvisieren. Wir bereiten keine Delikatessen zu, sondern kochen mit frischen, unverfälschten Lebensmitteln und experimentieren mit unseren Kindern im Küchenlabor. Wir sind keine Perfektionisten. Natürlich versuchen wir, in erster Linie frische, saisonale und unverarbeitete Lebensmittel zu essen (und dass zur täglichen Routine zu machen), aber wir erlauben uns gelegentlich auch einen Donut.

Im Reich der Küche haben wir viele Misserfolge und Fehlversuche erlebt, aber als Familie unseren Weg gefunden. *Mmh, mir schmeckt's!* zeigt die vielfältigen und wunderbaren Wege zu einer gesunden Ernährung und ermutigt dazu, die kulinarischen Impulse von Kindern zuzulassen, damit die Mahlzeiten ein Erlebnis für die ganze Familie werden. Wir hoffen, dass unser Buch auch Ihrer Familie dabei hilft, Mahlzeiten fröhlich zu gestalten. Willkommen im Abenteuer Kochen, das in erster Linie Spaß machen soll – das gesunde Essen ist da nur ein toller Nebeneffekt.

Es ist nicht leicht, die Essgewohnheiten einer Familie zu verändern, und es gibt auch keinen Trick und keine Regel, die alle Probleme auf einmal löst. Wir haben uns Mühe gegeben, aus der Fülle der diesbezüglichen Vorschläge die besten herauszufiltern, und hoffen, dass Sie dies bei einem Neustart in Sachen Ernährung unterstützt. Sie müssen nicht alle Vorschläge umsetzen. Greifen Sie das heraus, was in Ihrer Familie funktioniert, den Rest vergessen Sie einfach. Als Eltern von Kindern, die neuerdings Grünkohlsalat als Wohlfühlessen an Regentagen verlangen, sind wir der lebende Beweis dafür, dass Mahlzeiten mit Kindern friedlich, gesund und amüsant sein können.\*

\* *Achtung:* Ja, unsere Kinder essen rohen Weiß- und Grünkohl – ohne Schmeicheleien oder Drohungen. Doch bevor Sie jetzt vor Neid erblassen, sollten wir Folgendes klarstellen: Nur weil unsere Kinder mit Genuss Gemüse essen, sind wir noch lange keine erfolgreichen Eltern in anderen Belangen. Falls Sie uns auf ein Podest stellen wollen, sollten Sie wissen, dass unsere Kinder jede Nacht gegen 2 Uhr in unser Bett krabbeln und uns den Rest der Nacht über mit Rippenstößen beglücken. Alle Ratschläge in diesem Buch stammen also von Eltern, die regelmäßig im Schlaf mit Fäusten traktiert werden.