

MISHA & VICKI COLLINS

Mmh, mir schmeckt's!

Wie Sie Kinder für
gesundes Essen begeistern



riva

MISHA & VICKI COLLINS

Mmh, mir schmeckt's!

MISHA & VICKI COLLINS

Mmh, mir schmeckt's!

Wie Sie Kinder für gesundes Essen
begeistern

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.

Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Sämtliche Inhalte dieses Buches wurden – auf Basis von Quellen, die die Autoren und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Trotzdem stellt dieses Buch keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autoren haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

1. Auflage 2020

© 2020 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2019 bei HarperOne, ein Imprint von HarperCollins Publishers, LLC, unter dem Titel *The Adventurous Eaters Club*.

© 2019 by Misha Collins and Vicki Collins. All rights reserved. Published by arrangement with HarperOne, an imprint of HarperCollins Publishers, LLC

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Dr. Birgit Gläser

Redaktion: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Catharina Aydemir

Umschlagabbildungen und Abbildungen im Innenteil: Michèle M. Waite
Layout: Janet Evans-Scanlon
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding
eBook: ePubMATIC.com

ISBN Print 978-3-7423-1517-5
ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1289-8
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1290-4

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

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





INHALT

Einführung von Misha

TEIL I WILLKOMMEN IM CLUB

KAPITEL 1: Essen mit Kindern – ein neuer Weg

KAPITEL 2: Zehn Geheimtipps für fröhliche und spannende Familienmahlzeiten

KAPITEL 3: Küchengeräte für mutige junge Köche

KAPITEL 4: Die neue kinderfreundliche Küche

KAPITEL 5: Wie Sie dieses Buch benutzen sollten

TEIL II REZEPTE FÜR ABENTEUERLUSTIGE

Der Frühstücks-Club

Nur ein Gemüse auf einmal

Zwiebelabenteuer

Grünzeug auf den Tisch!

Hauptgerichte

Den Snack neu erfinden ... möchte jemand Gemüse-Eis?

Zucker und Zimt

Gewagte und leckere Getränke

Weiterführende Informationen

Danksagung

Über die Autoren und Köche



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 Schlaflosigkeit. Bald ertappten wir uns dabei, dass wir den Kleinen Beutel mit Fruchtmasse zum Ausquetschen in die Hand drückten und sie ermahnten, 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 Schweineschwarten, 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 braten 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 »Suseffs« (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 erfahren, 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: »Gutentit« (Guten Appetit)!





TEIL I

WILLKOMMEN IM CLUB





KAPITEL 1

ESSEN MIT KINDERN - EIN NEUER WEG

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 einfallslos), passte so gar nicht zu dem abenteuerlustigen Paar, dessen Identität irgendwie zwischen Windeln, Lätzchen und Mittagsschläfchen verloren 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 Kindergerichte 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 milliardenschwere 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 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.

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

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 Kleinen dieses Lebensmittel weniger attraktiv erscheint.



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!

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's 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, gibt's 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.