



„Du brauchst kein schlechtes Gewissen haben, ich koche auch nicht selbst.“ Die Kellnerin unseres Lieblingsitalieners zwinkerte mir verschwörerisch zu, als ich neulich ein Gläschen Babybrei für meinen Kleinen aus der Wickeltasche zog. Bis dato hatte ich noch nicht darüber nachgedacht, dass die allergenarmen, biokontrollierten Markenbreie ohne Zusatz von Salz, Aromen, Zucker, Verdickungsmitteln, Konservierungs- und Farbstoffen in irgendeiner Weise verwerflich sein könnten. Dennoch musste ich einsehen, dass ich meinen neunmonatigen Sohn nicht ewig mit komfortabler Gläschenkost ernähren kann. Ich begann also, unsere häuslichen Essgewohnheiten zu reflektieren. Die Sünden sind allgegenwärtig: Im Gefrierfach warten zwei Liter Eiscreme auf 20.15 Uhr, auf dem Küchenregal ganz oben liegen Chips, Flips & Co (als ob ich dann weniger oft zugreife) und in meinem Nachtschränkchen verstecke ich Schokokekse. Ganz so schlimm ist es aber auch wieder nicht. Ich habe immer eine Sorte Obst im Haus, mindestens. Und seien es nur TK-Blaubeeren. Außerdem frühstücke ich Naturquark mit Bananen und bevorzuge Reisgerichte, dazu trinke ich Sprudelwasser. Naja, nicht ausschließlich. Mit agilem Säugling und hohem Schlafdefizit brauche ich eine koffeinhaltige Ergänzung zum täglichen Kaffee: Cola. Genauer gesagt: Cola light! Ist light eigentlich schädlicher als Normale? Stimmt „An apple a day keeps the doctor away“ auch, wenn ich vor dem Apfel eine American Big Pizza Supreme verdrücke? Ist Pflaumenkuchen gesünder als Sachertorte? Und wie lange muss ich Pilates machen, um Spaghetti Carbonara reuelos genießen zu können? Im Prinzip ernähre ich mich nach der Ernährungspyramide, die zuweilen auf gängigen Cornflakes-Packungen zu finden ist: Die Basis besteht aus Getreideprodukten, dann zwei Mal täglich Obst und Gemüse etc. Mein Freund wiederum tut sich sehr schwer mit jeglichem Grünzeug. Er ist zwar der Meinung, seit wir zusammen sind, habe sich sein Essverhalten um mindestens 200 Prozent verbessert, ich bin jedoch überzeugt, er ist Ghostwriter von „Fleisch ist mein Gemüse“.

Auf einem Spaziergang im Freilichtmuseum Dahlem sah ich kürzlich zum ersten Mal wie Rosenkohl wächst. Ich musste mir eingestehen, dass mein Wissen über Nah-

rungsmittel, deren Herkunft und Verarbeitung zu wünschen übrig lässt. Was antworte ich meinem Sohn, wenn er eines Tages fragt, warum die Kiwis im Supermarkt gelb — und nicht wie im Bilderbuch — grün sind? Bis ich mit Breikost konfrontiert wurde, hatte ich peinlicherweise noch nie etwas von Pastinake gehört. Und als ich ernsthaft versuchte, Babybrei selbst zu kochen und auf Vorrat einzufrieren, musste ich zerknirscht feststellen: Der natürliche Feind der Kartoffel ist das Tiefkühlfach! Es war der erste und letzte Versuch. Unter diesen Voraussetzungen kann ich meinem eigenen Anspruch Vorbild zu sein kaum gerecht werden und frage mich: Wie sieht der Ernährungsalltag in anderen Familien aus?

PROST! MAHLZEIT! FRÜHSTÜCK MIT PUDDINGMONSTER, CRÊPESESSION AM MITTAG UND ZUM ABEND FRISBEEBROT

Text: Sandy J. Bossier, Fotos: Silke Weinsheimer



Ich bin bei einer fünfköpfigen Familie zum Frühstück in Berlin-Tiergarten eingeladen. Spiegeleier brutzeln in der Pfanne, ein Wasserkocher blubbert. Es riecht nach zerlassener Butter und getoastetem Brot. Mir läuft das Wasser im Mund zusammen. Am üppigen „Tischlein deck dich!“ sitzt das Nesthäkchen der Familie, die elfmonatige Frida, in ihrem



Kinderstuhl und beobachtet aus braunen Knopfaugen interessiert Mama Verena am Herd. Plötzlich legt sie die Stirn in Falten und schreit grell auf. Vermutlich heißt das: „Ich sterbe gleich vor Hunger!“ Die vierjährigen Zwillinge Karl und Elisa setzen sich auf ihre Kinderstühle und binden neonfarbene Plastikschrürzen um. Elisa kümmert sich liebevoll um ihre kleine Schwester und stellt ihr eine Schnabeltasse auf den Tisch. Sie selbst isst ein halbes Brötchen mit Schafkäse und trinkt einen Sojamilch-Kakao dazu, da bei ihr eine Kuhmilchunverträglichkeit festgestellt wurde. Die Lebensmittelallergie wird in der Familie jedoch nicht als Problem wahrgenommen. Karl trinkt genauso gerne Sojamilch-Kakao wie seine Schwester und liebt Soja-Vanillepudding. „Karl ist unser Puddingmonster!“ erzählt Verena und das Puddingmonster fügt strahlend hinzu: „Ja, Vanillepudding mit Schokostreuseln!“ Ansonsten ist Karls Lieblingsgericht „Gemüsesuppe mit Würstchen und Petersilie“, Elisa schätzt besonders Mamas „Salagne!“ (Lasagne). Außerdem stehen die Zwillinge total auf Rohkost. Elisa isst für ihr Leben gerne rote Paprika und Karl knabbert gelegentlich mal an einer rohen Kartoffel. „Ist das nicht schädlich?“ wundere ich mich, aber Verena sieht das entspannt. Muss sie wahrscheinlich auch, denn Karl kann sich längst nicht für alles begeistern und wählt seine Speisen sorgfältig aus. Mama Verena verrät mir zwei seiner originellsten Rezepte: „Erdnussbutterbrot mit Honig und Nudeln mit Gläschenkost- Gemüsesauce.“

Es ist viertel vor zehn als Papa Ercan mich in der Küche begrüßt und gleichzeitig die Kinder verabschiedet. „Ein typisch türkisches Frühstück enthält auf jeden Fall Linsensuppe,“ erzählt der gebürtige Kurde aus der Türkei. „Manchmal bringt seine Schwester uns etwas Türkisches mit, die Zwillinge lieben zum Beispiel diese Köfte!“ Verena deutet auf ein paar türkische Hackfleischbällchen vom Vortag. „Und eigentlich auch alles andere, was mit Fleisch zu tun hat. Elisa ist eine richtige fleischfressende Pflanze!“ Frida wird währenddessen mit Brötchen und Ingwermarmelade gefüttert. Ich staune, da ich selbst in 32 Jahren noch nie Ingwermarmelade gegessen habe. Vielleicht sollte ich experimentierfreudiger werden? Verena erzählt: „Frida hat einen außergewöhnlichen Geschmack für ihr Alter. Mittlerweile isst sie eigentlich alles, was andere Babys verschmähen! Einmal habe ich sehr viel Estragon in die Gemüsesuppe gegeben, da hat sie so richtig rein gehauen!“

Trotz ihrer auffälligen Vorliebe für gewürzte Speisen, mag Baby Frida nach dem Frühstück noch gestillt werden. Die Zwillinge toben durch die Wohnung und ich werfe einen letzten Blick in die Küche: Hier zeugen nur noch Brötchenkrümel unter dem Hochstuhl und zwei Paar milchige, kleine Fingerabdrücke an halb geleerten Gläsern vom heutigen Frühstück.



„Aber ich will ohne Gemüse!“ der vierjährige Cosmo steht auf einem hölzernen Tritt, damit er den Herd erreichen kann. Dort dünstet Papa Milton Zucchini und rote Paprika in Olivenöl. Für den Wahlberliner aus Kassel gibt es heute herzhaftes Pfannkuchen zu Mittag, Mama Tessa ist Urberlinerin und nennt sie Eierkuchen. „Und was sagst Du?“ will ich von Cosmo wissen. Ihm ist es egal, Hauptsache es sind Eier drin, denn Eier sind seine Lieblingspeise.

Cosmo kann sich einiges von Milton abgucken, immerhin ist sein Papa gelernter Koch. „Mittlerweile bin ich zwar Schauspieler durch und durch“, aber die Pfanne professionell aus dem Handgelenk schwenken, das hat er offensichtlich nicht verlernt. Milton kocht am liebsten asiatisch und





schön scharf: „Und wenn ich sage scharf, dann meine ich auch scharf!“ Ich glaube ihm aufs Wort. Nun übernimmt Tessa die Position am Herd und buttert die Pfanne großzügig für den Teig: „Milton hat mich regelrecht aus seinem Revier vertrieben, aber mittlerweile nähern wir uns in der Küche wieder an!“ Ich überlege, ob ein Koch als Mann eher Vor- oder Nachteile mit sich bringt... Als der Eierkuchenteig in der Pfanne stockt, wendet Mama Tessa ihn gekonnt in der Luft. Cosmo ist begeistert, nach dem dritten Mal ruft er jedoch ungeduldig: „Mama, ist gut so!“ Jetzt darf er ihn endlich mit Käse und Schinken füllen. Ich denke an meinen fleischfressenden Freund zuhause und stelle fest: „Männer brauchen eben Fleisch, egal in welchem Alter!“ Auch Chefkoch Miltons Spezialität ist Rumpsteak - mit Kartoffeln und Minzquark. Das Fleisch besorgt er am liebsten auf dem türkischen Markt am Maybachufer, ansonsten kauft Milton gern in der Lebensmittelabteilung bei Karstadt oder in Bio-Märkten ein. „Es muss nicht immer Bio sein, aber Nahrungsmittel sollten frisch sein und mich auch visuell ansprechen!“

Während Frau und Sohn weitere Eierkuchen zaubern, deckt Milton den Esstisch und kümmert sich um das richtige Ambiente. Es laufen ruhige Songs wie „In a Broken Dream“ von Kathryn Williams. Da Cosmo Linkshänder ist, legt der Papa das kleine Besteck mit den gelben Plastikgriffen umgekehrt neben den Teller. Er stellt Schokoaufstrich bereit und ich bin erleichtert, dass es auch süße Eierkuchen geben wird. Hmmm...! Tessa verrät, dass sie momentan trotz Schwangerschaft Süßigkeiten nichts abgewinnen kann, sie könnte vielmehr „Orangen oder überhaupt Obstsalat in rauen Mengen verdrücken!“

Cosmo freut sich schon sehr auf sein Brüderchen. Aber bis es im August soweit ist, kommt die Familie weiterhin zu dritt an den Esstisch, fasst sich an den Händen und sagt gemeinsam: „Komm Herr Jesus, sei unser Gast und segne uns, was Du uns bescheret hast. Guten Appetit!“

 Ich mache ich auf den Weg zur dritten Familie. Die Mama der neunjährigen Selina hat „Das große Handbuch der chinesischen Ernährungslehre“ geschrieben und ich frage mich gespannt, was mich hier wohl an neuen kulinarischen Erfahrungen erwartet.

In dieser Küche könnte ich glatt vergessen, dass ich mich im nasskalten Berlin befinde: Brombeerfarbene, sonnenblumengelbe und veilchenlila Wände, an der Decke ein Kronleuchter, an dem ein Stoffäffchen baumelt. Über dem Waschbecken drängen sich Espressotassen, das Sammelurium vom griechischen Papa Stefanos- auf den Holzschränken türmen sich Teekannen, eine Leidenschaft von Mama Manuela. Die hinduistische Gottheit Ganesha blickt von einem Poster auf den voll beladenen Holztisch in der Mitte des Raumes. Hier schnippeln Selina und ihre 17-jährigen Schwester Mimi gerade thailändische Bohnen, Blumenkohl, Zitronengras, chinesisches Lauch, Avocado, Chili, Thai-Basilikum, Gurken, Limetten und natürlich Kartoffeln, denn Selina mag „eigentlich alles aus Kartoffeln: Kartoffelbrei, Kartoffelecken, Kartoffelpuffer und Bratkartoffeln!“ Ganz nach ihrem Geschmack kocht Manuela heute Aloo Gobi (Kartoffelcurry) und Aloo Jeera (Kartoffelcurry im Backofen mit Joghurt), dazu gibt es braunen Reissalat und Enropa Salat (grünen Papayasalat).

Neben den bereits erwähnten Familienmitgliedern wollen weitere Mäuler gestopft werden: Zum einen Mimis Freund Max, der ziemlich oft hier isst, zum anderen Selinas älteste Schwester Naira (23), die heute zum Essen kommt. Während mir von den Zwiebeldünsten die Augen tränen, tranchiert Manuela Tofu in einer gusseisernen Pfanne ohne Rand, die sie von der indischen Mutter ihres ersten Freundes bekommen hat. Gleichzeitig backt sie Aloo Perantha (Mehlfladen mit Kartoffeln) oder „Frisbeebröte“, wie Stefanos sie nennt. Alle Herdplatten plus Backofen laufen auf Hochtouren, was mich als Koch-Legasthenikerin allein schon beim Hinschauen stresst. „Was jetzt so komisch riecht ist die Fish Sauce!“ warnt mich Manuela. Dann durchdringen fremde Gewürze den Raum und Papa Stefanos gibt zu bedenken, dass er keinen Koriander mag. Noch eine Extrawurst! Manuela zuckt unerschütterlich die Schultern: „Mimi stopft alles rein, Selina ist ein bisschen picky, ich bin Vegetarierin, Stefanos isst besonders gerne Lammfleisch und Käse, Naira wiederum meidet Käse...“ Allen Sonderwünschen gerecht werden zu müssen, wäre mein Albtraum. Wahrscheinlich benötigt es 30 Jahre Yogapraxis, die Gelassenheit einer Yogalehrerin und das emotionale Fingerspitzengefühl einer Mutter, um





alle unter einen Hut zu bekommen. Dann tischt Manuela ein reichhaltiges Potpourri an asiatischen Gerichten auf und mein Blick fällt auf einen der Kühlschrankmagneten mit dem Zitat von Mae West „Zuviel des Guten kann wundervoll sein.“

Ein Frühstück, Mittag- und Abendessen später muss ich zugeben, die drei Familien haben mich wirklich inspiriert! Die experimentierfreudige Frida hat mir gezeigt, neuen Lebensmitteln gegenüber offener zu sein, durch ihren Bruder Karl bin ich darauf gekommen, altbekannte Zutaten auch mal neu zusammenzustellen und Manuela hat mich überzeugt, dass man asiatisch nicht zwangsläufig im Restaurant essen muss. Durch den wortwörtlichen Blick über den Tellerrand der drei Familien stelle ich fest, wie abwechslungsreich, bedeutend und vor allem intim ein gemeinsames Essen sein kann. Dabei wurde mir bei Verena klar, dass Allergien nicht immer ein Problem darstellen, ebenso wenig wie die Frage nach Obst oder Süßem bei Tessa. Ich hatte den Eindruck, je weniger verkniffen die Eltern im Umgang in bestimmten Lebensmitteln waren, desto entspannter auch ihre Kinder. Neben den unterschiedlichen Nahrungsmitteln als solche, spielten Faktoren wie Dauer, Ort und Stimmung eine jeweils so besondere Rolle, dass die drei Mahlzeiten zu kleinen Ritualen wurden. Ob durch Musik und Tischgebet wie bei Cosmo oder durch gemeinsames Kochen und Quatschen wie bei Selina zuhause, der Ernährungsalltag aller Familien wurde hauptsächlich durch ihr Gemein-

schaftserlebnis geprägt. Nun besuche ich regelmäßig die Stadtbibliothek und stöbere eifrig in der großen Auswahl an Kochbüchern. Schließlich muss ich meine Familie nicht gleich auf makrobiotische Kost umstellen, zum „Veganissimo“ werden oder mich nach meinem Blutgruppenplan ernähren, aber vom „Küchenbullen“ Tim Mälzer oder dem charmanten Jamie Oliver lasse ich mich gerne zusätzlich inspirieren. Auf unserem Küchenregal ganz oben liegen derzeit jedenfalls „Das Beste von MacVollwert“, „Landküche“ und „feelgoodcooking“ und in meinem Nachtschränkchen verstecke ich „LiebesKochKunst - Verführungen aus der erotischen Küche“. Na dann: Prost! Mahlzeit!





Gesunde Ernährung ist ein weites Feld, auf dem sich viel Halbwissen und eine Menge Meinungen tummeln. HIMBEER hat nachgefragt bei Dr. oec. troph. Ute Alexy. Sie beschäftigte sich zunächst in ihrer Ausbildung als Köchin ganz praktisch mit Lebensmitteln und wandte sich danach dem Studium der Ernährungswissenschaften zu. Seit 1993 arbeitet sie am Forschungsinstitut für Kinderernährung in der Arbeitsgruppe Ernährungsverhalten, wo sie auch promovierte. Ihre Aufgabengebiete: Auswertung der DONALD Studie, Ernährungsberatung, Verfassen von Broschüren zur Säuglings- und Kinderernährung. Zwischendurch hat sie zwei Kinder bekommen, jetzt 9 und 11 Jahre alt.

Das Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) in Dortmund widmet sich seit fünf Jahrzehnten der Erforschung der Ernährung von Säuglingen und Kindern. Seit 1985 betreut das Institut die DONALD-Studie (Dortmund Nutritional and Anthropometric Longitudinally Designed Study), eine Langzeitstudie, die auf breiter Basis Daten zum Ernährungsverhalten und Wachstum von Kindern sammelt und die komplexen Wechselwirkungen von Ernährungsverhalten, Nahrungsverzehr, Wachstum, Entwicklung, Ernährungsstatus, Stoffwechsel und Gesundheit untersucht. Die Auswertung der Studie dient der Entwicklung wissenschaftlich begründeter gleichwohl praxisnaher Ernährungskonzepte. Eltern und andere Interessierte können sich beim FKE telefonisch zu allen Ernährungsfragen beraten lassen.

HIMBEER: Morgens-Mittags-Abends: Wie können Eltern die Hauptmahlzeiten optimal gestalten und welche Regeln gelten dazwischen?

UA: Wichtig ist, dass zu jeder Mahlzeit Obst oder Gemüse gehören und etwas zu trinken. Zum Frühstück oder Abendessen gibt es entweder eine Brotmahlzeit, Obst oder Rohkost und einen Joghurt oder ein Glas Milch. Oder ein Müsli aus Getreideflocken und ein Milchprodukt und Obst. Die warme Mahlzeit besteht hauptsächlich aus Beilagen, also Kartoffeln, Reis oder Nudeln und Gemüse. Dazu kommt an manchen Tagen etwas Fleisch und einmal in der Woche Fisch. Auch zu den Zwischenmahlzeiten gehört immer etwas Obst oder Rohkost und ein Glas Wasser oder Früchtetee. Dazu z.B. ein Brötchen.

HIMBEER: Was soll ich tun, wenn mein Kind eine Zeitlang nur ein bestimmtes Nahrungsmittel essen will, beispielsweise ausschließlich Nudeln ohne Sauce?

UA: In der Regel gibt sich das von selbst wieder, denn die Menschen sind eigentlich auf Abwechslung programmiert. So lange Kinder am Tag von allen Lebensmittelgruppen wenigstens etwas essen, ist das o.k.

HIMBEER: Wie verhält es sich mit dem Trinken vom Einjährigen bis zur Einschulung?

UA: Trinken ist wichtig: Wasser ist der wichtigste Nährstoff überhaupt. Wir brauchen jeden Tag eine bestimmte Menge Wasser, um alle Abfallstoffe mit dem Urin ausscheiden zu können. Am Tag sollten 1-6jährige etwa 600 - 800 ml trinken, also ca. 1 Flasche Mineralwasser. Das geht am besten, wenn sie zu jeder Mahlzeit z.B. ein kleines Glas trinken.

HIMBEER: Welche Tipps geben Sie Eltern im Umgang mit Süßigkeiten?

UA: Die meisten Kinder mögen gerne Süßigkeiten. Ein Zuviel verdirbt den Appetit und macht in Verbindung mit mangelnder Zahnhygiene schlechte Zähne. Am Besten ist es für jüngere Kinder, feste Süßigkeiten-Zeiten festzusetzen, z.B. nur zur Nachmittagsmahlzeit oder nur am Wochenende. Ältere Kinder können auch ein wöchentliches Kontingent bekommen, das sie sich selbst einteilen können.

HIMBEER: Können Sie uns drei beispielhafte Ernährungsmythen widerlegen?

UA: 1. „Viel Trinken ist gesund“: Viel Trinken ist nicht ungesund! 2. „Man sollte jeden Tag 5 Stück Obst/Gemüse essen“: Auf 5 Mal Obst und Gemüse kommen Familien ohnehin mit meinen Mahlzeitenvorschlägen. 3. „Brauner Zucker ist gesünder als weißer“: Brauner Zucker ist nicht vollständig gereinigt. Zwar findet sich in braunem Zucker oder auch Honig noch der ein oder andere Nährstoff, aber in so geringen Mengen, dass es für die tägliche Zufuhr unbedeutend ist.

HIMBEER: Welche weiterführende Literatur können Sie empfehlen?

UA: Wir verkaufen eine Broschüre „Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen“, in denen die meisten Ihrer Fragen beantwortet werden. Siehe www.fke-shop.de. Und wir haben ein Beratungstelefon, wo Eltern und Fachleute anrufen können (siehe www.fke-do.de).



Coaching

aktiv die Zukunft gestalten

Einzelcoaching

Teamcoaching

Gründer-Coaching

Pferd & Reiter
Coaching und Public Relations

Heinrich-Roller-Str. 15

10405 Berlin (Prenzlauer Berg)

Tel: 030 / 328980-30

E-Mail: info@pferdudreiter.de

Web: www.pferdudreiter.de

Als akkreditierte KfW-Berater begleiten wir Existenzgründer im Rahmen des Förderprogramms "Gründercoaching Deutschland". Rufen Sie uns einfach an.

Newer Shop:
marron
Interior
für kinder



marron

Auguststraße 77/78 (Ecke Tucholskystraße)

10117 Berlin-Mitte | Tel 030-280 948 78

info@marronberlin.de | www.marronberlin.de

Shop geöffnet Mo-Fr 12-20 | Sa 12-18