Gemüse? Igitt!

ELTERN-Autorin Lydia Brakebusch dachte immer: Kein Kind wird als Picky Eater geboren. Wer vielseitig kocht, der bringt auch den Nachwuchs leicht auf den Geschmack. Heute ist sie klüger – aber ratlos.

Wie bekehrt man Mäkel-Esser? Ein Selbstversuch in neun Kapiteln

Pürieren hilft: Mit etwas Banane und durch den Smoothie-Maker gedreht nimmt Toni sogar Grünkohl zu sich

Da lag er, der gute Fenchel-Rote-Bete-Hirse-Brei. Ein sternförmig explodiertes Farbspiel, wie ein abstraktes Gemälde auf dem Holzfußboden. Mit viel Liebe hatte ich den Brei zubereitet. Mit ebenso viel Abneigung wischte meine Dreijährige das Schälchen vom Tisch. Das laute Scheppern klang in meinen Ohren nach. Hochmut kommt vor dem Knall.

Ich war immer sicher: Mir passiert so was nicht. Als Spätgebärende hatte ich ausreichend Zeit, mir aus sicherer Distanz eine Meinung zu bilden, über Eltern und das Essverhalten ihrer Kinder. Da saß ich dann, beobachtete die Familien, und Gedankenblasen ploppten über meinem Kopf auf: „Wer so viel Süßkram kriegt, der will halt nichts anderes“ stand da drin. Oder „Wie soll das Kind Gemüse lieben lernen, wenn die Eltern nur Fleisch essen?“ Mit Grausen hörte ich Geschichten über Kindergeburtstagsgäste, die selbst die Tomatensauce zur Pasta verschmähen und nur trockene Nudeln essen. Pasta ohne Sauce, in welcher Welt könnte man so etwas tolerieren? Nicht in meiner.

Während der Schwangerschaft las ich, dass die Geschmacksbildung des Kindes schon im Mutterbauch geprägt wird. Die simple Gleichung: Gute Vorbilder machen gute Esser. Also alles eine Frage der Übung. Und tatsächlich: Mein Erstgeborener, heute 5, bestätigte all meine Theorien. Jede Brei-Kombination verspeiste er mit Genuss. In der Kita-Eingewöhnung saß er noch am Tisch und forderte Nachschlag von der Kürbissuppe, wenn die anderen Kinder längst wieder in der Spielküche verschwunden waren. „Der Leo ist aber ein guter Esser!“, lobten auch Oma und Opa. Alles lief wie geplant. Warum sollte das beim zweiten Kind anders werden?

Wenn die Zeit im Mutterleib prägend ist für das Essverhalten, dann könnte man heute annehmen, ich hätte mich in der zweiten Schwangerschaft von Pommes und Mayo ernährt. Meine Tochter Toni liebt es deftig. Bei Brötchen mit Ziegenkäse – „aber dick!“ – kennt sie kein Limit. Einen Lachs verschlingt sie mit Haut und Schuppen. Und Pizza, jene Traumkombination aus Weizenmehl und Käse, erfüllt sie mit purem Glück.

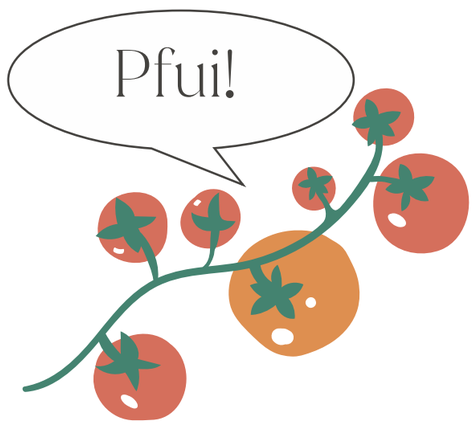
Aber Gemüse, die ganze Schönheit dieser bunten Palette, die Felder, Bäume und Büsche für uns bereithalten – Toni pfeift drauf. Das vorbildliche Teller-Leeren des großen Bruders, die engagierten Verkaufsgespräche ihrer Eltern, alles lässt sie kalt. Und sie lässt alles kalt werden.

Wahrscheinlich habe ich es verdient. Mit jedem Kopfschütteln straft sie rückwirkend meinen Hochmut ab. Aber ich gebe nicht auf und starte eine Testreihe, quer durch Ratgeber und Blogs. Mission Mäkelesserin beginnt:

Peace, Love and Understanding

Die Fachliteratur ist sich einig, der Familientisch soll ein Ort der Harmonie sein, frei von Druck, Kritik oder Erpressungsversuchen. Das beste Argument gegen den Frust enttäuschter Gemüse-Köchinnen: simple Evolutionsbiologie. Denn die Skepsis gegenüber allem, was grün ist, hat einen Grund, den Nicola Schmidt in ihrem Buch „Der Eltern-Kompass“ schön veranschaulicht: „Wahrscheinlich können wir davon ausgehen, dass die kleinen Frühmenschen, die freudig und wahllos alles Grüne in sich hineinstopften, sich nicht vermehrten – sie erreichten erst gar nicht das geschlechtsreife Alter“, schreibt sie. „Übrig waren die, die fremdem Essen gegenüber ablehnend oder eben sehr, sehr vorsichtig waren. Die sind unsere Vorfahren.“ Die „Neophobie“, die Furcht vor Neuem, und die Vorliebe für Süßes nämlich verringerten das Risiko, eine giftige Pflanze zu erwischen. Mit diesem Hintergrundwissen wächst das Verständnis für jeden Mäkler.

Für die Harmonie am Esstisch braucht es aber auch etwas Gelassenheit sich selbst gegenüber. Mache ich mein Kind zur Essgestörten, wenn mir doch mal ein „Dann gibt es keinen Nachtisch“ rausrutscht? Autorin Tatje Bartig-Prang gibt in ihrem Buch „Picky Eaters“ Entwarnung: Auch wenn solche „Strategien aus der schwarzpädagogischen Mottenkiste“ zweifellos fragwürdig seien, richte sicher nicht jeder Wenn-dann-Satz gleich irreparablen Schaden an.
Beruhigende Erkenntnis: Tonis Neophobie spricht für einen gesunden Selbsterhaltungstrieb – und ich muss kein unfehlbarer Roboter sein.
Score: ●●●●●



Vorbilder

Toni liebt ihren großen Bruder. Was er hat, will sie auch haben. Was er kann, will sie auch können. Doch es spielt keine Rolle, wie genussvoll der Große sein Gemüse isst. Und noch weniger relevant ist die elterliche Begeisterung für Kohleintopf, Rote Bete oder Spargel. Mit etwas Glück erleichtern die Vorlieben des Umfeldes den Schritt zum Probierhappen. Das Urteil aber wird unabhängig und gewohnt hart gefällt: „Nahaaain!“
Erbarmungslose Gewissheit: Sie isst, was sie isst.
Score: ●

Zusammen einkaufen

Kinder sollen in den ganzen Prozess des Kochens – vom Einkaufen bis zum Servieren – mit einbezogen werden. Vor der gemeinsamen Mahlzeit kommt also der gemeinsame Einkauf. Die Versuchsanordnung: Toni wählt im Supermarkt ein Gemüse aus, das sie gern probieren möchte. Ihre Wahl fiel auf eine Tomate – die sie in Pastasaucen liebt, in roher Form aber stets verweigert hat. Am Abend wurde die auserwählte Tomate präsentiert, gewaschen, verkostet und tatsächlich für gut befunden. Seit diesem Abend verputzt sie mit Freude rohe Tomaten und fordert sie sogar ein. Ein Glückstreffer? Vielleicht. Aber ein sehr motivierender. ›

PICKY EATER

Der englische Begriff bedeutet im Deutschen: „wählerischer Esser“. Er bezeichnet Kinder, die in der Auswahl ihrer Nahrungsmittel sehr pingelig sind – und oft auch bestimmte Konsistenzen oder Geschmacksrichtungen komplett verweigern. Die Mäkelphase findet meist zwischen dem zweiten und sechsten Lebensjahr statt und endet üblicherweise auch wieder.

SUPERTASTER

Wer sein Kind für einen mäkeligen Esser hält, unterschätzt womöglich seine Super-Skills: Studien zufolge ist jeder vierte bis zehnte Mensch ein sogenannter Supertaster. Sie nehmen Geschmäcker, vor allem Bitteres, viel intensiver wahr. Tatje Bartig-Prang weist in ihrem Buch „Picky Eaters“ darauf hin, dass von den herausragenden Spitzenköchen die meisten Supertaster sein sollen.

DIE ROLLE DER KITA
Gewöhnung und Vorbilder sind wichtig für ein gutes Ernährungsverhalten. Dabei spielen nicht nur die Eltern eine wichtige Rolle, sondern auch der Kindergarten: Wird dort gutes Essen geschätzt, frisch gekocht, Mahlzeiten gemeinsam zubereitet? Über ein gutes Beispiel in Köln lest ihr in unserer Reportage ab Seite 50.

Fazit der womöglich nicht repräsentativen Versuchsanordnung: Chefeinkäufer sind begeisterungsfähiger.
Score: ● ● ● ●

Gemeinsam kochen

Aus elterlicher Perspektive mag es mitleiderregend wirken, wenn die Tochter mit einem stumpfen Kindermesser in anstrengender Sisyphus-Arbeit eine Möhre in Stücke sägt. Für die Sägenden selbst ist es das Größte. Schnippeln macht Spaß. Oder Erbsen ins heiße Wasser schubsen. Oder die Hafersahne auf die gestampften Kartoffeln gießen. Das Werkeln in der Küche hat in diesem Haushalt immer die Laune gesteigert – nie aber die Probier-Bereitschaft.
Wermutstropfen: Mittendrin heißt: nur dabei.
Score: ●

Trennkost

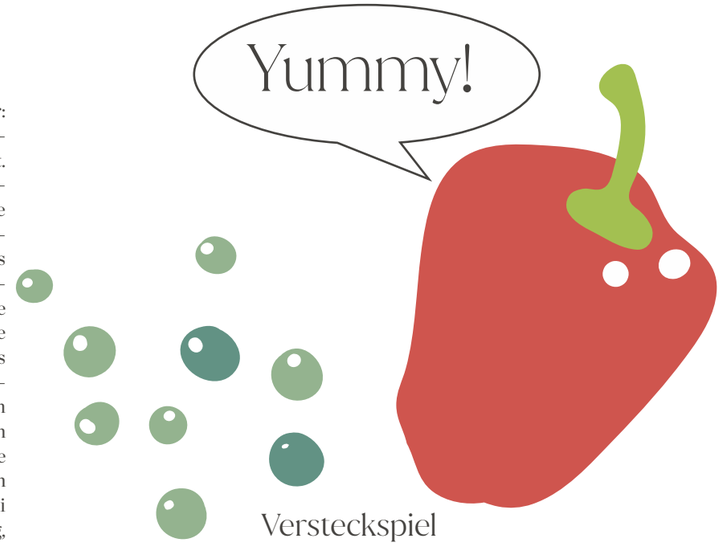
Selbst auf sicherem Terrain gibt es Stolpersteine: Auch eine Kombination von Lieblingsspeisen kann auf Widerwillen stoßen. Unvergessen die Fassungslosigkeit in den Augen von Tonis Vater, als er einen selbst gemachten Eiersalat kredenzte: Eier und Mayonnaise, in ihrem kulinarischen Orchester eigentlich ein Traumduett. Die Aufführung aber wurde ersatzlos gestrichen, ohne jedes Mitleid für den düpierten Komponisten. Ein Ei nebst Klecks Mayonnaise hätte sie binnen Sekunden inhaliert. Übersichtlich nebeneinander angeordnet – aber bitte nicht vermischt (siehe Kartoffelpüree, Punkt 4).
Erfolgsrezept: Immer für gute Sicht sorgen. Hilft allerdings auch nur, wenn die einzelnen Komponenten auf der Akzeptanzliste stehen.
Score: ● ● ●

Brückentechnologie

Die Kernstrategie vieler Picky-Eater-Ratgeber: Ein geliebtes Essen wird Schritt für Schritt modifiziert und mit verstecktem Gemüse gepimpt. Mein Erfolgserlebnis, die Linsenbolognese, bestätigt den Trick. Rote Linsen wanderten in die Tomatensauce, jedes Mal ein paar mehr. Während der Fünfjährige die Linsen anstandslos aß, musste Tonis Portion Sauce natürlich gemixt werden. Die Konsistenz war also wie immer, der leichte Linsengeschmack störte nicht. Warum auch – sie liebt ja alles, was deftig ist. Eines Tages servierte ich die Linsen-Bolognese ungemixt und erklärte nach zehn Minuten Protest, der Mixer sei kaputt (darf man sein Kind eigentlich anlügen?). Ich konzentrierte mich unbeirrt auf das Gespräch mit dem großen Bruder – und sah aus dem Augenwinkel, wie Toni nach weiteren zehn Minuten Geschimpfe anfing, die Pasta zu essen. Seitdem wurden die Linsen nie wieder gemixt. Und nie wieder bemängelt.
Erkenntnis: Über viele Brücken musst du gehen.
Score: ● ● ● ●

Essen lustig anrichten

Ich weiß, es gibt diese Eltern, die Freude daran haben, aus Essen kleine Kunstwerke zu bauen. Sie füllen das halbe Pinterest damit und veröffentlichen Bücher mit Titeln wie „Fun Food mit Gemüse und Obst“. Dieselben Eltern finden wahrscheinlich auch Mandala-Ausmalbücher für Erwachsene entspannend. Ich gehöre nicht dazu. Dennoch habe ich es versucht. Ohne Erfolg. Denn Brokkoli ist immer noch Brokkoli – auch wenn er den Kopf eines kartoffeläugigen Smileys ziert.
Fazit: Kreativ scheitern ist auch nicht weniger frustrierend.
Score: ●



Versteckspiel

Kleiner Aufwand, großer Erfolg: Obst in einen Smoothie-Mixer schmeißen, irgendetwas Grünes dazu, Knopf drücken, fertig. Plötzlich stört auch die grüne Farbe nicht mehr. Wer nur ausreichend reife Banane dazugibt, schafft es sogar, seinem Mäkler etwas Grünkohl in den „Drachensaft“ zu schummeln.
Erwartbare Entdeckung: In der Süße liegt die Überzeugungskraft.
Score: ● ● ● ●

Entspannungs-Tagebuch

Die große Angst von Eltern: Bekommt mein Kind genug Nährstoffe, wenn es wieder die Quinoa-Edamame-Bowl verweigert? Ernährungswissenschaftlerinnen bleiben entspannt und sagen: Ja. Auch Katharina Fantl und Julia Litschko schreiben in ihrem Buch „Dein Kind isst besser, als du denkst!“: „Untersuchungen zeigen, dass wählerische Esser genauso schnell wachsen wie Kinder, die gern vielseitig essen, und dass selektive Esser nur in den seltensten Fällen Mangelerscheinungen entwickeln.“ Wer sich dennoch sorgt, dem oder der wird geraten, im Kopf durchzugehen, was der vermeintliche Picky Eater eben doch alles gern isst. Oder eine Woche lang ein Essens-Tagebuch zu führen. Und tatsächlich: Wenn ich die Liste von Nahrungsmitteln durchgehe, die Toni bereitwillig bis gern zu sich nimmt, fallen die Sorgen in sich zusammen wie ein Käsesoufflé. Sie liebt lauter Nährstoffbomben: Nüsse, Obst, Vollkornbrot und vieles andere mehr. Es ist also vielleicht nicht alles im grünen, aber doch im sicheren Bereich.
Schöne Gewissheit: Qualität schlägt Quantität.
Score: ● ● ● ● ◕

FOTOS: privat; ILLUSTRATIONEN: stock.adobe.com

Salus
SALUS SEIT 1916
Natürlich Floradix®
Meine Eisenquelle

Für volle Eisenspeicher statt Eisenmangel.
Die Nr. 1 der Eisenselbstmedikation aus der Apotheke*
✓ Mit der einzigartigen Kombination aus Eisen(II)-gluconat und wertvollen Kräuterauszügen
✓ Ohne Konservierungsstoffe und Alkohol
Unsere Kraft liegt in der **Natur**
* Insight Health 2009–2021, Eisenselbstmedikation
Floradix mit Eisen: Wirkstoff: Eisen(II)-gluconat. Anwendungsgebiet: Bei erhöhtem Eisenbedarf, wenn ein Risiko für die Entstehung eines Eisenmangels erkennbar ist. Ein erhöhter Eisenbedarf besteht insbesondere bei erhöhtem Eisenverlust, z. B. bei der Menstruation. Weiterhin besteht ein erhöhter Eisenbedarf während der Schwangerschaft und Stillzeit sowie in der Erholungszeit nach Krankheiten. Enthält Fructose und Invertzucker. Bitte Packungsbeilage beachten. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**
Salus Pharma GmbH · 83052 Bruckmühl · info@floradix.de