GENIESSEN

GEMÜSE, KINDERGERECHT ZUBEREITET

Da hilft nur noch der «Zauberstab»

Müssen wir tatsächlich fünf mal täglich Gemüse und Obst essen? Ein Querdenker sagt nein. Trotzdem versuchen wir, unserem Nachwuchs das oft ungeliebte Grünfutter irgendwie schmackhaft zu machen – wenn es nicht anders geht halt mit Hinterlist.

So essen Kinder das Gemüse nicht, planet und gut vernetzt aber schon.

Wir leben im Zeitalter der Gesundheitskampagnen. Mal mit Schockeffekt, mal mit Humor will man uns von allerlei Sünden und Gefahren abhalten, unter anderem auch von einer falschen Ernährung. «5 am Tag» heisst zum Beispiel eine nationale Kampagne zur Förderung des Konsums von Gemüse und Früchten zwecks mehr Gesundheit und Wohlbefinden und Stärkung der Abwehrkräfte».

Die breit angelegte Gemüse- und Früchteregel(!) beantwortet aber die entscheidende Frage nicht: Wie können wir unsere Kinder von einer Botschaft überzeugen, die wässerige Vernunft statt fette Freude beinhaltet?

Gesund wie Taschentücher?

Kein Wunder hort man lieber dem deutschen Lebensmittelchemiker und Querdenker Udo Pollmer zu. Denn das Enfant terrible unter den Ernährungswissenschaftlern sagt interessante dinge wie: «Ein Kopfsalat entspricht ernährungsphysiologisch etwa einem Papiertaschentuch und einem Glas Wasser.» Deshalb «Besser als ein Salatblatt nur Verzagen essen». Oder: Der Verzehr von Obst sei für den Menschen nicht zwingend nötig. Das bewiesen Völker, die gänzlich ohne Obst auskommen, wie etwa die Inuit oder die Massai.

Für Udo Pollmer – im Internet auch als «öffentliche Gefahr» bezeichnet – ist wissenschaftlich erwiesen, dass der menschliche Bauch und damit der Körper verlangen, und er bittet deshalb, sich nicht so viel Sorgen um die Gesundheit zu machen. In der Konsequenz hiesse das: Wenn Kinder und Jugendliche oft und lustvoll eine Pizza oder einen Kebab verschlingen, gedeihen sie besser, als wenn sie oft und miesepetrig gedämpftes Gemüse runterwürgen. Das tönt gut, aber an so etwas zu glauben, fällt Frauen schwer; Vater gehen die Nachrechtfertigung oft bedeutend unbeschwerter an.

Mit der Kelle zwischen Grünfutter-Dogma und Revoluzzer-Thesen schwankend, gilt es schliesslich ganz profan, täglich etwas auf den Tisch zu bringen. Etwas, das vom Nachwuchs nicht mit Naserümpfen rat Seite geschoben wird, weil es «zu grün, zu rot, zu bitter, zu roh, zu gelig» ist und das noch gesund ist.

Wir traditionell fürsorglichen Mutter sind noch nicht soweit, uns auf Pollmers Seite zu schlagen und einen deshalb weiterhin beugsam vor jener Lebensmittelpyramide nieder, die auf reichlich Wasser, Früchte und Gemüse gebaut ist. Und wir setzen auch am Kochherd alles daran, dass unsere Kinder mal gross, stark und gescheit (Brain-food!) werden.

Der Pürier- als Zauberstab

Dabei gilt es, die jungen Gemüseverweigerer fantasiereich zu überlisten. Nur wie? Antonia Bieri (3) führt mit ihrem klaren Statement direkt auf die Spur: «Ich will keine Rüebli essen, Suppe habe ich gern.» Mit anderen Worten: Zur Lösung des Problems braucht es einzig einen Pürierstab – und die Sicherheit, dass die hungrigen Kinder nicht ratsuchend in die Küche platzen, im Nu nachs natürlich der rotierende Zauberstab aus gekochten Gemüse einen unentdeckbaren Brei, den ten, unaufgiessbaren Bouillon, und Rahm gerührt als «Tuscha- schmackhaft servieren oder man mit Kartoffeln, Bouillon- und heimlich – unter hunch und heimlich – unter heiss gelehrte aber zu wenig gesunde Gerichte mischen kann. Auf die kritische Frage am Tisch, was «denn da alles drin» sei, darf man ruhig die Kunst der Weglassens bemühen.

Aber aufgepasst: Bei der Wahl und dem anschliessenden Verarbeiten des Pürierstabes ist eine Portion Gespür für Farbe, Geschmack und Konsistenz erforderlich. Ansonsten resultiert aus der liebevollen Zauberei schnell einmal ein traurig-ungeniessbarer Mutterfladen.

EVA HOLZ

TASTEN_TEST

Das Surf-videofon

Als erstes funktioniert das WLAN nicht. Das hat mich genervt, schliesslich ist gemütlich im Bett Lesen und Blogg Lesen für mich das Killerfeature von Nokias N93. Egal, teste ich halt die Videokamera. Für sowas sind die Kleinen geeignet, die machen ihren ohrchen dauernd Unsinn, und vor der Linse ist recht. Nun habe ich zuse Videos von den Knirpsen, wie sie knäckebrotkauend auf dem Tisch sitzen, johlend über den Spielplatz tollen, kichernd im Waschekorb kauern und einfach suss aus der Wasche gucken. Mütterherzen werden schmelzen. Am Abend hats dann im Restaurant sogar mit dem WLAN geklappt. Hurtig die Adresse meines Bloggefekt-legen auf Map search ch nachgeschaut, damit ich mich nicht verlaufe, und dann durch die schöne Altstadt zu seiner Wohnung spaziert. Soweit der Plan, ich habe mich verlaufen. Ja, auch in Bern kann man sich verlaufen! Weil ich mit sich nen Altstadt gemacht habe, mit Strassenschilder zu le-schuld. Aber ich