

Kinderernährung

Mein Gemüse ess' ich nicht



Fotos: H. Weise

Kathi Dittrich

Blumenkohl und Birnen sind bäh! Fast jedes Kind macht einmal die Phase durch, in der es Gemüse oder Obst verweigert. Doch was tun, wenn die Ablehnung monatelang dauert?

Was gibt's denn heute zu essen? Du weißt doch, dass ich keine Zucchini mag. Und die Paprika kannst Du gleich wegräumen!“ Viele Eltern verzweifeln schier, weil ihr Kind kaum Obst und Gemüse zu sich nimmt. Eine Untersuchung des Forschungsinstituts für Kinderernährung hat gezeigt, dass Klein- und Schulkinder nur knapp die Hälfte der wünschenswerten Gemüsemenge essen. Bei Obst greifen die Kleinen zwar etwas beherzter zu, dennoch gibt es auch Kinder, die selbst Äpfel & Co. ablehnen. Experten empfehlen Kindern wie Erwach-

senen, täglich fünf Portionen Gemüse und Obst zu essen. Einjährige sollten auf etwa 240 Gramm kommen, bei 15- bis 18-Jährigen sollte der Verzehr bis auf rund 700 Gramm steigen. Denn Nährstoffe wie Vitamin C, Folsäure, Kalium und sekundäre Pflanzenstoffe wie Carotinoide, Flavonoide oder Glucosinolate sind nur in Obst und Gemüse in nennenswerten Mengen enthalten.

Suppen & Soßen – gute Verstecke

Wenn die lieben Kleinen schon beim Anblick von Möhren oder Zucchini das Gesicht verziehen, hilft nur eins: gut verstecken. Soßen und cremige Suppen sind eine gute Basis, um stärkereiche Gemüse wie Möhren, Pastinaken, Sellerie und Kürbis unterzubringen. In einer Tomatensoße fallen pürierte Zwiebeln, Knoblauch, Möhren, Sellerie, Zucchini oder Pastinaken kaum auf. Eine solche Soße schmeckt nicht nur zu Nudeln oder Reis, sondern macht auch in Lasagne, Aufläufen und auf der Pizza eine gute Figur. Hel-

le Gemüse wie Zucchini, Petersilienwurzeln, Schwarzwurzeln, Blumenkohl oder Pastinaken lassen sich ebenfalls prima zu cremigen Sahnesoßen verwandeln: Gemüse mit Zwiebeln andünsten, mit Sahne und Milch aufgießen, würzen und alles cremig pürieren.

Von der Soße ist es nur ein kleiner Schritt zur Suppe. Möhren, Kürbis, Zucchini, rote Paprika und anderes mehr werden als fein pürierte Suppe häufig ohne Murren gelöffelt. Wenn Sie reichlich Kartoffeln zur Suppe geben, tritt der Gemüsegeschmack nicht allzu sehr in den Vordergrund. In Linsen- oder dicker Erbsensuppe fallen klein gehackte Gemüseschnipsel ebenfalls kaum auf. Auch in Kartoffelpuffer, Bratlingen, süßen und herzhaften Muffins sind geriebene Pastinaken, Zucchini, Kürbis und Möhren gut versteckt.

Fingerfood – von der Hand in den Mund

Mit den Fingern gegessen schmeckt vieles einfach besser als mit Löffel und Gabel. Statt Pom-

mes und Pizza können es ja auch einmal im Backofen oder in der Pfanne gebackene Kartoffelecken, Kürbisspalten, Möhren-, Zucchini- oder Kohlrabistreifen sein. Gemüse in eine kalte Joghurt-Saure-Sahne-Soße oder einen Tomatenmarkdip zu tunken, macht auch Frischkostmuffeln richtig Spaß. Stifte aus rohen Möhren, Gurken, Kohlrabi und Paprika sind bei den meisten Kindern sowieso beliebt.



Eine Gurkenschlange mit zischelnder Möhrenzunge überzeugt fast jeden kleinen Gemüsefresser.

Naschen erlaubt

Klein geschnittene Obststücke, appetitlich angerichtet, verleiten ebenfalls zum Naschen. In einer Untersuchung langten Schüler bei mundgerecht geschnittenem Obst doppelt so häufig zu wie bei ganzen Stücken. Wer einen Teller mit klein geschnittenem Obst auf den Esstisch oder ins Kinderzimmer stellt, wird sich wundern, wie schnell alles weg ist. Ein paar Nüsse oder Rosinen darüber verteilt, machen den Obstteller noch attraktiver.

Wenn beim Zubereiten der Mahlzeiten immer wieder einmal eine kleine Hand zugreift und plötzlich Möhren oder Gurkenscheiben verschwinden, sollten Sie ruhig ein Auge zudrücken. Was vom Küchentisch stibitzt wird, schmeckt eben besser als der fertige Salat auf dem Teller. Und wenn den Kleinen vor Hunger schon der Magen knurrt, das Essen aber noch nicht fertig ist, können mundgerecht geschnittene Gurken, Möhren, Kohlrabi oder Paprika die Wartezeit verkürzen.

Obstmuffel können Sie mit eisigen Erfrischungen überzeugen. In gefrorenem Zustand mögen Kinder Beerenobst, Pflaumen, Aprikosen und ähnliches meist sehr gerne. Weiche Obstsorten wie

Kiwis, Mangos oder Honigmelone lassen sich pürieren und ebenso wie frisch gepresster Orangensaft zu Eiswürfeln gefrieren. Besonders gut kommt es an, wenn die Fruchtmasse in witzigen Formen wie Sternen oder Fischen gefroren wird. Fruchttige Eiswürfel können im Sommer Mineralwasser und kalten Früchtetee aufpeppen oder einfach so gelutscht werden.

Cooler Fruchtsalat – eiskalt gelutscht

In speziellen Eisförmchen aus Kunststoff lässt sich aus Obstsaft sogar Eis am Stiel zaubern. Orangen-, Kirsch-, Apfel- oder Aprikosensaft ergeben farbenfrohes Wassereis – garantiert ohne künstliche Farb- und Aromastoffe. Den meisten sekundären Pflanzenstoffen können die eiskalten Temperaturen nur wenig anhaben und auch Vitamin C bleibt ganz gut erhalten. Ebenfalls gut versteckt ist Obst in Milchshakes und Lassis (Joghurt-Mixgetränk): Saftige Beeren, Melonen oder Mangos mit Buttermilch oder Joghurt schaumig mixen und mit etwas Süßungsmittel abschmecken – da sagen nur wenige Kinder nein.

Besonders gut kommt es an, wenn der Drink in einem coolen Glas mit Strohalm serviert wird.

Kinder lieben kleine Überraschungen und festlich dekorierte Teller. Wenn rohe Gemüsestücke zu einem Türmchen mit Papierfahne obendrauf gesteckt, zu einem Gesicht oder einer Schlange auf dem Teller angeordnet werden, steigt der Spaß am Essen.

Essen wie die Großen – keine Extrawürste

Extrawürste und speziell für Kinder zubereitete Mahlzeiten sollten die Ausnahme für besondere Anlässe bleiben. Wer mit viel Aufwand extra etwas Leckeres für den Nachwuchs kocht, ist um so frustrierter, wenn das Essen dann abgelehnt wird. Am sinnvollsten ist es, so zu kochen, dass es einem selbst und dem Rest der Familie gut schmeckt. Generell sollten Eltern mit ihren Kindern nicht zu viel über Essen und Gesundheit reden. Denn dann verlieren die täglichen Mahlzeiten schnell ihren zwanglosen, lustvollen Charakter und können zum Erziehungskonflikt werden. Es interessiert Kinder einfach nicht besonders, ob der ungeliebte Salat Mineralstoffe enthält oder Orangen wichtig für die Abwehrkräfte sind. Eher zieht da schon, mit körperlicher Fitness zu argumentieren: „Möhren sorgen für Luchsaugen. Und mit Spinat bekommst du Muckis wie Popeye.“ Am besten ist es jedoch, Gesundes selbstverständlich und ohne große Kommentare zu servieren. Wenn Eltern die Mahlzeiten selbst mit Genuss und Freude verzehren, sind sie ihren Kindern das beste Vorbild. Auch wenn die Kinder nicht gleich zum Gemüsefan werden – in Familien, in denen viel Obst und Gemüse gegessen wird, greifen früher oder später fast alle Kinder reichlich zu Äpfeln, Möhren und Tomaten.

