

Fussili mit sahnigem Kürbis

» Polly war lange Zeit keine Kürbisfreundin und hat als Baby keine Kürbisgläschen gegessen. Heute werden die süßlichen Kürbiswürfel und die würzige Parmesan-Sahnesauce regelmäßig restlos weggeputzt. Mit geschältem Kürbis wird das Gemüse etwas geschmeidiger. Sehr junge Esser stören sich oft an der harten Schale. Man kann eigentlich alle Kürbissorten für die Pasta verwenden, z. B. auch Butternut oder Muskatkürbis. Beide Sorten müssen vor der Zubereitung jeweils geschält werden. «

Für Eltern + Kind

⌚ 5 Min. + 10 Min. Garzeit: 1 kleines Stück Hokkaido-Kürbis (für etwa 200 g Kürbisfruchtfleisch) • Olivenöl • Salz • 250 g Fussili • ½ Knoblauchzehe • 100 g Sahne • 1 Handvoll frisch geriebener Parmesan • frisch gemahlener Pfeffer

- Den Kürbis waschen, dünn schälen, die Kerne mit einem Löffel herauschaben und den Kürbis in kleine Würfel schneiden. In einem beschichteten Topf im Olivenöl anbraten und salzen, auf die kleinste Stufe schalten und mit geschlossenem Deckel weich dünsten.
- Reichlich Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die Nudeln hinzufügen und darin al dente kochen.
- Den Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden, zum Kürbis geben und kurz mitdünsten, bis er glasig ist.
- Die Sahne zum Kürbis geben, den Parmesan einrühren und alles unter Rühren kurz aufkochen lassen. Die Sauce mit wenig Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Gebratene Ramen-Nudeln mit Sojafleisch

» Auf Sojafleisch hat mich meine vegetarische Freundin Betty gebracht. Sojagranulat, z. B. für Spaghetti Bolognese, kannte ich schon, aber Sojafleisch ist die Entdeckung! In Gemüsebrühe eingeweicht und mit Sojasauce gewürzt liegen sie irgendwo zwischen Dönerfleisch und Leberkäse. Polly schlägt sich jedenfalls jedes Mal den Bauch mit ihnen voll. Sojaschnitzel gibt's im Bioladen zu kaufen. «

Für Eltern + Kind

⌚ 10 Min. + 10 Min. Garzeit: 1–2 Handvoll grobe Sojaschnitzel (Sobo) • heiße Gemüsebrühe • 1 große Möhre (etwa 150 g) • Rapsöl (nicht kalt gepresst) • 1–2 Blöcke Ramen-Nudeln • Salz • 1–2 EL Tamari-Sojasauce • frisch gemahlener Pfeffer

Für die Eltern: 1 EL Sesam • frisch gehacktes Koriandergrün

- Die Sojaschnitzel nach Packungsanweisung 5 Min. in so wenig Gemüsebrühe wie möglich einweichen, anschließend die überschüssige Flüssigkeit ausdrücken.
- Die Möhre schälen oder unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und in größere Stifte schneiden. In Rapsöl auf kleiner Flamme bissfest anbraten und beiseite stellen. Die Ramen-Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser al dente garen. Die Sojaschnitzel in der Pfanne in Rapsöl anbraten, mit Sojasauce würzen.
- Für die Elternportion den Sesam in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Die Möhren und die Nudeln unter die Sojaschnitzel rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Elternportion mit dem gerösteten Sesam und gehacktem frischem Koriander bestreuen.

Spaghetti mit vegetarischer Bolognese

» Sojaschnetzel als Alternative zu Fleisch halten sich problemlos im Vorratsschrank ohne Kühlung. Wir haben immer eine Tüte vorrätig. Genauso wie bei Fleisch kommt es bei Sojaschnetzeln darauf an, wie sie gewürzt sind und mit Oregano und Sojasauce (gibt einen fleischigen Geschmack) schmeckt die vegetarische Bolognese täuschend echt. Auch anderen, schon größeren Kindern fällt meist nicht auf, dass gar kein Fleisch in der Sauce ist. «

Für Eltern + Kind

⌚ 15 Min. + 40 Min. Garzeit: 1–2 Handvoll feine Sojaschnetzel (Sobo) • heiße Gemüsebrühe • 1 Möhre • 1 kleines Stück Knollensellerie • 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 1 EL Olivenöl • 1 EL Tamari-Sojasauce • 1 Dose geschälte Tomaten (400 g) • 1 TL Oregano • 1 TL Zucker • Salz • frisch gemahlener Pfeffer • 250 g Spaghetti

- Die Sojaschnetzel nach Packungsanweisung 5 Min. in so wenig Gemüsebrühe wie möglich quellen lassen. Die Möhre schälen oder unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und fein würfeln. Den Sellerie putzen, waschen und sehr fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken.
- Möhren, Zwiebeln und Sellerie im Olivenöl anbraten. Zuerst Knoblauch, dann Sojaschnetzel zugeben, mit Sojasauce würzen und so lange braten, bis die Schnetzel leicht krümelig sind. Mit etwas Wasser ablöschen, vollständig einkochen lassen und die Tomaten samt Saft hinzufügen. Mit Oregano würzen und etwa 30 Min. einköcheln lassen. Zum Schluss mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Reichlich Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Nudeln darin al dente kochen.

Spaghetti mit grünen Bohnen

» Bohnen sind eines unserer Lieblingsgemüse. Polly mochte Bohnen von Anfang an, sicherlich auch, weil man sie gut mit den Händen essen kann. Heimische Bohnen kommen im Sommer auf den Markt, im Frühjahr und Herbst stammen sie gerne aus Marokko oder Ägypten. Seitdem ich weiß, dass grüne Bohnen in aller Regel mit dem Flugzeug zu uns transportiert werden, kaufe ich außerhalb der Saison nur tiefgekühlte. Ganz zarte Bohnen aus der Region sind im Sommer ohnehin besser als Importware. «

Für Eltern + Kind

⌚ 10 Min. + 15 Min. Garzeit: 250 g Spaghetti • Salz • 500 g grüne Bohnen • 2 EL Olivenöl • 1 EL Butter • 2 Knoblauchzehen • Pfeffer, frisch gemahlen • 1 Handvoll frisch geriebener Parmesan

- Reichlich Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Spaghetti darin al dente kochen.
- Die Bohnen waschen, die Enden abschneiden und die Bohnen in reichlich leicht gesalzenem Wasser gar kochen. In ein Sieb abgießen. Olivenöl und Butter in einem Topf erhitzen, die Bohnen zugeben.
- Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden, hinzufügen und die Bohnen 2 Min. sanft anbraten. Die Bohnen mit Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer abschmecken. Mit Parmesan bestreuen.

Alle Kinder lieben Nudeln

Ich kenne kein Kind, das keine Nudeln mag. Für Kinder, oder generell in der gesunden Ernährung, empfehlen die Fachgesellschaften Vollkornnudeln. Haben wir auch anfangs gekauft. Aber die Umstellung ist uns (Eltern) nicht gelungen. Zwei verschiedene Nudelsorten kochen ist logistisch zu aufwendig und ganz schnell bekommen Kinder mit, dass sie nicht dasselbe wie die Großen zu essen kriegen. Deswegen gibt es bei uns ganz normale Nudeln. Eine Nudelvariante in Vollkorn haben wir allerdings: Suppennudeln, weil die so klein sind, dass man es eh nicht schmeckt.

Nudeln ergonomisch betrachtet

Nudeln fühlen sich gut an im Mund, je nach Form bleibt schön viel Sauce an ihnen kleben und man kann sie prima mit den Händen essen. Als Fingerfood eignen sich große Nudeln, z. B. muschelförmige. Am Anfang: je größer desto besser, weil leichter zu greifen. Lange Spaghetti machen anfangs oft Schwierigkeiten, der eine Teil ist schon hinuntergeschluckt, während der vordere Teil noch aus dem Mund hängt. Dies führte bei Pollys ersten Nudelexperimenten zu heftigen Würgeanfällen – übrigens auch bei geschmolzenem Mozzarella, weswegen ihre ersten Pizzaaufnahmen nicht so erfolgreich verliefen. Deswegen werden Pollys Spaghetti immer klein geschnitten. Bis dann irgendwann die Phase kommt, wo Kinder es nicht mehr ertragen können, wenn Nudeln klein geschnitten, Pfannkuchen zerteilt oder Brot in Würfelchen geschnitten werden.

Fussili
werden gut von
Sauce eingehüllt



Conchiglie
große Muschelnudeln,
kann man gut in den Händen
halten, zum Abbeißen
super



Soba-Nudeln
japanische Buchweizennu-
deln, lang wie Spaghetti,
aber weicher



Ramen-Nudeln

schön lang und dünn, oft vorgegart und daher schnell gar



Udon-Nudeln

oft vorgegarte, dicke japanische Nudeln, erinnern an Regenwürmer

Couscous-Nudeln

kugelförmige Nüdelchen, eine gute Alternative zu Reis, lecker mit Butter



Korkenziehernudeln

waren Pollys absolute Lieblingsnudeln, sehen einfach hübsch aus



Farfalle

sehen hübsch aus, gut für Salate



Orecchiette

haben immer mehr Biss als andere Sorten, kann man prima aufeinander stapeln

Suppennudeln

schnell gar, gut für Essanfänger



Makkaroni

kann man gut halten und Luft durchsaugen



Reis und anderes Getreide



Risotto & Co.

Aus ergonomischer Sicht betrachtet ist jede Art von körnigem Reis (am schlimmsten ist Par-boiled) der Supergau für kleine Kinder, die noch nicht so gut mit Gabel oder Löffel umgehen können. Wir hatten die schlimmsten Wutanfälle mit körnigem Reis. Besser ist jede Art von Klebreis, den man auch mal mit den Händen essen kann, wenn die Koordination schwächelt. Polly liebt türkischen Butterreis, asiatischen Duftreis und auch Risotto – besonders dann, wenn viele kleine Sal-sicciabällchen mit dabei sind (S. 93).

Genauso wie bei den Nudeln standen wir wie wahrscheinlich viele Eltern vor der Frage: Stellen wir auf Vollkorn um? Bevor Polly kam, hatten wir immer weißen Reis gegessen. Ungeschälter Naturreis ist absolut zu empfehlen, und im Bioladen kann man sogar zwischen den verschiedenen Natur-Reissorten wählen, z.B. zwischen Natur-Risotto-reis oder braunem Basmatireis. Die Umstellung ist allerdings nicht an Polly gescheitert, sondern an uns Erwachsenen. Wir konnten uns leider nicht an braunen Reis gewöhnen, aber das ist natürlich Geschmacksache, und vielleicht gelingt anderen Familien die Umstellung besser als uns.

Wenn Kinder anfangen, normales Essen zu essen, hat man bei den Beilagen noch jede Menge Trümpfe im Ärmel: Nach den Nudeln und den Kartoffeln kommt der Reis, aber irgendwann ist Schluss mit der Vielfalt. Wir haben dann öfter auch Couscous oder Ebly gekocht. Wir nehmen immer Instant-Couscous, den man nur mit kochendem Wasser übergießen und zehn Minuten quellen lassen muss. Auch Ebly geht schnell: In zehn Minuten sind die leckeren Weizenkörner gar – eine prima Alternative zu Reis oder Nudeln.

Mein toller neuer Reiskocher

Die Küchenentdeckung des Jahres ist mein neuer Reiskocher. Ich war zuerst etwas misstrauisch, denn was zuvor im Kochtopf nie so richtig klappen wollte, funktioniert hier kinderleicht. Der Klebreis aus dem Reiskocher schmeckt wirklich genauso wie beim Asiaten. Einfach Reisportionen mithilfe eines Bechers abmessen und in den Topf füllen, Wasser bis zur Markierung hinzugeben, anschalten und fertig. Dann macht es irgendwann Klack und die Warmhaltefunktion stellt sich an. Gerade mit Kind finde ich Reiskocher ideal. Okay, man muss Disziplin beweisen und hinterher den Topf ordentlich saubermachen und den Deckel von Reisresten befreien, aber dafür muss man hinterher auch nicht den Herd putzen. Ich kenne keine Beilage, die man während der Zubereitung einfach vergessen kann. Der Topf kann nicht überkochen und der Reis schmeckt selbst nach Stunden noch prima. Polly liebt jedenfalls Basmatireis aus unserem Reiskocher und zusammen mit einer Gemüsebeilage ist er eine absolut vollwertige und vor allem schnell gemachte Mahlzeit.

Während einer unserer japanisch angehauchten Essphasen hat Polly Sojasauce kennen gelernt. Und genauso gerne wie sie in der Krippe die Bratensauce weglöffelt, isst sie auch Sojasauce. Manchmal schaufelt sie zum Abendbrot eine Schale mit Sojasauce beträufelten Klebreis weg. Dazu gibt es rohes Gemüse: Gurkenscheiben, in dünne Scheiben geschnittenen Kohlrabi, halbierte Kirschtomaten oder junge Möhrchen.

Pilaw mit Hähnchen

Für Eltern + Kind

☺ 10 Min. + 20 Min. Garzeit:

- 1 Zwiebel
- 1 große Tasse
- türkischer Rundkornreis
- 3 EL Olivenöl
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 Handvoll Rosinen
- gekörnte Gemüsebrühe
- 2 Nelken
- 1 Msp. Safran oder Kurkuma
- 1 halbes Hähnchen (fertig
- gegrillt vom Metzger)
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer

Für die Eltern

Chiliflocken

» Für ganz kleine Kinder ist der Pilaw oft noch ein zu großes Durcheinander, aber größere mögen die Mischung aus Reis, Rosinen und Hähnchen gerne. Ich finde die Lösung, ein fertig gekauftes Grillhähnchen zu verwenden, prima, weil es noch mehr Geschmack mitbringt als ein Hähnchenbrustfilet. Je nach Aufgeschlossenheitsgrad der Kinder kann der Pilaw auch orientalisch gewürzt werden. Ich koche Nelken mit und Safran oder Kurkuma. Das ist aber für viele Kinder schon zu viel. Also, vielleicht lieber erstmal sparsam würzen und sich langsam steigern. «

- Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Zwiebeln und Reis in Olivenöl 2–3 Min. unter Rühren anbraten. Paprika waschen, putzen und klein schneiden. Den Reis mit 2 Tassen Wasser ablöschen.
- Paprika und Rosinen, etwas gekörnte Brühe, die Nelken und den Safran bzw. den Kurkuma zugeben, den Deckel auflegen und den Reis so lange kochen, bis er gar ist.
- Die Haut vom Hähnchen entfernen und das Fleisch von den Knochen lösen. Das Hähnchenfleisch klein schneiden und zuletzt unter den fertigen Reis heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Elternportion mit Chiliflocken bestreuen.





Pilaw mit Hähnchen

Türkischer Butterreis

» Ich habe in der Nähe meines Büros einen türkischen Laden, Feinkost Yücel. Frau Yücel hat irgendwann damit begonnen, Mittagessen zu verkaufen. Sie kocht neben gefüllten Paprikaschoten, geschmorten Köfte mit kleinen Tomaten, scharfer Bohnensuppe, Auberginen und Hackfleisch vom Blech, gegrilltem Gemüse und vegetarischen Linsenröllchen auch immer türkischen Butterreis. Manchmal bringe ich Reste von meinem Mittagessen mit nach Hause, denn Polly liebt diesen Reis! Ich habe dann irgendwann nachgefragt, welche Sorte Reis Frau Yücel verwendet; sie nimmt türkischen Rundkornreis (Pirinç). Bei ihr sind auch immer Nudeln mit drin (Şehriye). Das mache ich aber nie, und ich nehme auch nicht so viel Butter. Auf jeden Fall schmeckt der Reis auch abgespeckt ziemlich lecker. Bei uns gibt es oft nur einfach eine Sorte Gemüse dazu. Der Butterreis schmeckt super zum gedünsteten Spitzkohl (S. 31). «

Für Eltern + Kind

⌚ 20 Min. Garzeit: 1–2 EL Butter • 1 große Tasse türkischer Rundkornreis • Salz

- Die Butter in einem Topf schmelzen, den Reis hineingeben und unter Rühren 2 bis 3 Min. anbraten, bis er glasig ist.
- 2 große Tassen Wasser zugeben (immer die doppelte Menge Wasser wie Reis), salzen, den Deckel auflegen und den Reis auf kleinster Flamme garen.

Ebly-Weizen

» Ebly ist keine besondere Weizenart, sondern ein geschützter Markenname für vorgekochten Hartweizen. Ebly ist schön weich, hat trotzdem Biss und lässt sich auf ganz unterschiedliche Art und Weise zubereiten. Man kann angebratenes Gemüse und Hähnchenbruststreifen unterrühren, ihn ohne alles essen oder kalt als Salat zubereiten – ähnlich wie Grünkernsalat. Auch als Auflauf funktioniert Ebly: Einfach die gekochten Körner mit fein gewürfeltem Gemüse und Eiermilch in eine Form füllen und mit Käse bestreut 30 Min. im Ofen backen. Ebly steht im Supermarktregal meist in der Nähe von Reis, und ähnlich wie Reis gibt es die Weizenkörner lose oder in Kochbeuteln. «

Für Eltern + Kind

⌚ 2 Min. + 10 Min. Garzeit: 1 Tasse Ebly-Weizen • Salz • 1 Zwiebel • Butter oder Olivenöl

- Den Ebly nach Packungsanweisung 10 Min. in Salzwasser garen und dann das Wasser abschütten.
- Die Zwiebel abziehen, fein würfeln und in etwas Butter oder Olivenöl glasig anbraten. Dann den abgetropften Ebly dazugeben, umrühren, fertig.

Tomaten-Couscous

» Couscous können auch kleine Kinder schon gut essen, weil man ihn nicht groß kauen muss. Ich nehme immer Instant-Couscous, also vorgekochten Couscous, den man lediglich mit kochendem Wasser übergießen und anschließend quellen lassen muss. Couscous kann schon mal leicht muffig schmecken – ich habe die Erfahrung gemacht, dass Couscous aus dem Bioladen generell frischer und seltener muffig schmeckt. Der Tomaten-Couscous ist ein aus der Not geborenes, ganz einfaches Gericht oder wohl eher eine Beilage, die entstanden ist, als sonntags nahezu alle frischen Vorräte aufgebraucht waren und die Tiefkühltruhe auch nichts mehr hergab. «

Für Eltern + Kind

⌚ 15 Min. + 5 Min. Garzeit: 1 Tasse Instant-Couscous • Salz • 1 mittelgroße Möhre (etwa 100 g) • 1 Zwiebel • Olivenöl • ½ Dose gehackte Tomaten (200 g) • gekörnte Gemüsebrühe • 1 kräftige Prise Zucker

- Den Couscous in einen weiten Topf mit Deckel füllen und mit 1 ½ Tassen kochendem Wasser übergießen. Etwas Salz zugeben, umrühren und den Deckel auflegen. 10 Min. quellen lassen. Den Couscous nach der ersten Minute mit einer Gabel auflockern und gleichmäßig ausbreiten (dafür der große Topf).
- Die Möhre schälen oder unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und in ganz feine Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Möhren und Zwiebeln in Olivenöl bissfest andünsten.
- Die Tomaten zugeben, mit gekörnter Gemüsebrühe und Zucker abschmecken. Zuletzt den Couscous unterrühren.

Risotto mit Erbsen

(für die Eltern mit Salbei)

» Mit einem schönen, suppigem Risotto können schon kleine Kinder, die motorisch noch nicht so gewandt sind, Reis essen, ohne die Nerven zu verlieren. Auch für alle, die nicht gerne Gemüse essen, ist Risotto prima, weil das Gemüse einfach mit weggelöffelt wird. Ich mag an Risotto auch, dass man hinterher nicht viel spülen muss. Übrigens: Die ganze Zeit dabei bleiben und rühren, das mache ich nie, man muss nur ein bisschen aufpassen, dass das Risotto im Topf nicht ansetzt. «

Für Eltern + Kind

⌚ 5 Min. + 30 Min. Garzeit: etwa 1 l leichte Hühnerbrühe • 1 Zwiebel • 1 Handvoll gewürfelte Pancetta oder durchwachsener Speck • Olivenöl • 200–250 g Risottoreis • 200 g tiefgekühlte Erbsen • 2 Handvoll frisch geriebener Parmesan • Salz • frisch gemahlener Pfeffer

Für die Eltern

Trüffelöl oder 1 Handvoll frische Salbeiblätter

- Die Brühe aufkochen. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Zwiebeln und Pancetta in Olivenöl hellgelb dünsten. Den Risottoreis hinzufügen und kurz mitbraten. Die Hälfte der Brühe und die Erbsen zugeben und gelegentlich umrühren. Ist die Brühe vom Risotto aufgenommen, die restliche Brühe zugießen. Der Reis braucht je nach Sorte 20–30 Min.
- Zuletzt den geriebenen Parmesan unter das fertige Risotto rühren. Vorsichtig mit Salz abschmecken und mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.
- Die Elternportion entweder mit Trüffelöl beträufeln oder Salbeiblätter in Butter anbraten und das fertige Risotto mit der Salbeibutter und den Salbeiblättern verfeinern.



Essen in großer Gesellschaft

Gäste sind willkommen

Nachdem wir beobachtet haben, mit wie viel Freude Polly in großer Runde reingehauen hat, habe ich mich auch zurückerinnert, wie schön es war, zusammen mit Tanten, Onkeln, Cousins und Cousinen an einem Tisch zu sitzen. Kindern geht es nicht anders als uns, ihnen schmeckt es in Gesellschaft immer noch am besten. Besonders gilt das auch für das Essen auswärts. Alleine mit ihren Eltern ist es Polly im Restaurant todlangweilig und sie will nach drei Minuten von den Tellern der anderen Gäste probieren. Sitzen aber drei, vier, fünf Freunde, Verwandte oder Kinder mit am Tisch, hat man eine realistische Chance, seine Pizza aufessen zu können. Wir haben jedenfalls immer gerne noch jemanden zum Abendessen mit dabei.

Ein befreundeter Vater hatte während seiner Elternzeit regelrechte Panikattacken, seinem zehn Monate alten Sohn am Abend Brei füttern zu müssen, was ich wirklich gut verstehen kann, weil die Kinder am liebsten einfach eine Flasche trinken würden (oder gestillt werden möchten) und ihnen das Gefüttertwerden viel zu anstrengend ist nach einem langen Tag. Er war dann gerne bei uns zum Abendessen, weil Tom in Pollys Gesellschaft leichter zu füttern war.

Kinder wollen das gleiche Geschirr wie die Erwachsenen

Was den Kindern prinzipiell immer gut gefällt: Wenn alle das Gleiche essen, und wenn auch sie einen richtigen Porzellanteller bekommen und Besteck wie die Großen aus Metall, z. B. eine Kuchengabel. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass sich Polly, wenn sie von einem richtigen Teller essen darf, tendenziell auch besser zu benehmen weiß. Sie ist stolz und möchte sich genauso verhalten wie die Großen. Nur wenn wir Freunde zum Essen da haben, strengt sie sich noch mehr an. Dann hantiert sie geschickt mit Gabel und Löffel und gibt sich alle Mühe, sich bei Tisch so zu verhalten wie alle anderen auch. Kinder wollen keine Extrabehandlung. Sie wollen so schnell wie möglich lernen, sich zu verhalten wie die Erwachsenen oder größere Kinder. Und wenn man ihnen zutraut, dass sie das können, dann geht auch seltener etwas zu Bruch. Wir haben die Plastiktrinkbecher ganz schnell wieder abgeschafft. Polly trinkt aus kleinen französischen Weingläsern, die dickwandig sind und auch einen Sturz vom Esstisch überleben.

Kinder dürfen sich selbst bedienen

„Ich mach das!“, hören wir immer öfter von Polly, auch am Esstisch. Sie findet es einfach super, wenn sie sich selbst aus der Schüssel eine Portion Gemüse oder Kräuterquark nehmen darf. Natürlich will sie nach dem ersten Löffel gleich den nächsten auf ihren Teller laden, und man muss mantraartig wiederholen: „Wenn du diese Portion aufgegessen hast, darfst du mehr nehmen!“, aber so lernen Kinder am besten, ihren Appetit realistisch einzuschätzen. Und wir Eltern neigen tendenziell dazu, Polly zu viel auf den Teller zu laden, sodass sie manchmal vor schier nicht zu bewältigenden Portionen sitzt, die ihr die Lust aufs Essen verderben.

