

Die Erbse im Kartoffelbrei

Kinder sind ja so ziemlich das Unberechenbarste, was es gibt. Meine jüngste Tochter Ellie zum Beispiel lutschte mit gerade mal zehn Monaten vorzugsweise an frisch aufgeschnittenen Zitronen, knabberte heimlich an Ingwerknollen und schreckte selbst vor exotischen Gewürzen nicht zurück. Curry, Kreuzkümmel, geräucherter Paprika, alles kein Problem. Es schien ihr geradezu ein Bedürfnis zu sein, Fremdes auszuprobieren, Konsistenzen, Kombinationen und Aromen zu erkunden, vor allem aber immer genau das essen zu wollen, was auch wir Erwachsenen aßen. Egal ob Fleisch, Fisch, Gemüse oder Nudeln – zerdrückt, verstampft oder püriert akzeptierte sie so ziemlich alles, was der Mittagstisch hergab. Und erfreute sich dabei stets bester Gesundheit.

Heute sehen die Dinge etwas anders aus. Mit ihren mittlerweile zwei Jahren ist Ellie noch immer ein gesundes fröhliches Kind, doch ihre Essgewohnheiten haben sich grundlegend geändert. Alles, was man ihr vorsetzt, wird zunächst akribisch beäugt und seziert, bevor darüber entschieden wird, ob es überhaupt für die Nahrungsaufnahme infrage kommt. Das geht zum Teil so weit, dass ihr eine einzelne Erbse im Kartoffelbrei den ganzen Tag vermiesen kann und ein Petersilienblättchen neben dem Rührei als Anschlag auf Leib und Seele interpretiert wird.

Tagesmütter, Kindergärtner und Erzieher, kurz: all jene, die tagtäglich mit der Verpflegung von Kita-Kindern zu tun haben, können sicher ein Lied davon singen: die lieben Kleinen haben eben ihren eigenen (Stur-)Kopf. Es gibt Tage, da geht nichts über frisches Gemüse, Tage, an denen nichts »Rotes« oder »Gelbes« gegessen wird, und Tage, an denen nur Flüssiges akzeptiert wird. Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe müssen dann schon mal gut versteckt in einem frisch gemixten Vollwert-Smoothie ins Kind befördert werden. Gemüse wandert in geraspelter, zerdrückter und pürierter Form in Aufläufe, Pasta oder Wraps. Und auch »Essen nach Farben« oder das Ausprobieren neuer Zutaten sind weitaus unproblematischer, wenn Kinder die Möglichkeit haben,

Unliebsames auf dem Teller einfach auszusortieren. Eine Erkenntnis hat mich als Papa und Kinderkoch in gewissen Mag-ich-nicht-will-ich-nicht-Momenten allerdings immer verlässlich vor der völligen Verzweiflung bewahrt: Auch das wählerischste Kind kapituliert früher oder später vor seinem knurrenden Magen und vergisst seine tagesaktuellen Vorlieben, noch bevor das Scheppern des letzten Topfdeckels verklungen ist. Da mag kann der eigene Wille noch so eisern sein. Der Hunger setzt sich am Ende durch, und der gerade noch verschmähte und sonst so geliebte Möhrenstampf ist plötzlich wieder das beste, leckerste Essen der Welt ...

Ich gebe zu, der Gedanke, dass meine Ellie in nicht allzu ferner Zukunft eine Kita besuchen wird, bereitete mir selbst lange Zeit Unbehagen. Ich dachte nur: Wer wird sie trösten, wenn sie mal wieder eine Erbse findet, wo keine hingehört? Wenn sie mit weltverachtendem Blick die Arme verschränkt, weil sich auf ihrem Teller irgendein in Sauce ertränktes Irgendwas befindet? Wenn sie mit schmollender Schnute nach Hause kommt, weil's ihr mal wieder nicht geschmeckt hat? Vielleicht ist das der Grund, weshalb ich *Das Kita-Kochbuch* geschrieben habe. Denn ich bin sicher, dass es mit diesem Buch in Zukunft weitaus weniger Schmoll-Schnuten in deutschen Kitas geben wird. Und all diejenigen, die sich regelmäßig oder gar täglich um die Verköstigung kleiner Gourmets kümmern, dürfen sich über ein praktisches »Working Tool« freuen, das ihnen die Arbeit in der Kita-Küche spürbar erleichtert. Neben zahlreichen köstlichen Rezeptideen finden Sie hier alles, was Sie über das Zubereiten von Speisen für Kita-Gruppen wissen müssen. Tipps für eine ausgewogene Ernährung, Monatspläne für jede Jahreszeit und das Wichtigste über die Lagerung von Lebensmitteln, Hygiene, Allergien und Unverträglichkeiten.

In diesem Sinne: Gewöhnen Sie sich besser schon mal an den Anblick abgeleckter Teller und lassen Sie sich überraschen, wie mühelos Sie einfache, abwechslungsreiche und saisonale Gerichte auf die Tische zaubern werden. Tag für Tag, Woche für Woche, rund ums Kita-Jahr.

Dabei gutes Gelingen & viel Spaß wünscht Ihnen

Guido Schmelich

