



**Strategie 2: Gewöhnen**

**H**eißt es nicht so schön „Gewohnheit ist alles“? Ja, da ist schon was dran: Man kann sich an so manches gewöhnen. An langes Schlafen, ausgedehntes Frühstück, keinen Sport mehr zu machen oder daran, die Bügelwäsche einfach noch bis morgen liegen zu lassen. Das mit der Gewöhnung klappt also. Dann versuchen Sie doch mal, Ihr Kind an zwei bis drei neue Lebensmittel, ich meine natürlich Gemüsesorten, zu ge-

wöhnen. Dass auch das funktioniert, lesen Sie in diesem Kapitel. Ich möchte Ihnen natürlich auch ein bisschen aus meiner Erfahrung berichten. Dieses Buch mit seinen sechs Strategien hätte ja gar keine Grundlage, wenn ich diese Erfahrungen als Ökotrophologin und Leiterin der KinderKüche nicht selbst gemacht hätte und deshalb auch ein bisschen weiß, wovon ich spreche.

## Eine wahre Geschichte aus der KinderKüche

---

Wir, das Team der KinderKüche, kochen regelmäßig das Mittagessen für Kleinkinder einer Kindertagesstätte. Die Eltern und Erzieher waren teils unglücklich über den bisherigen Lieferservice, oder mit der Aufgabe für 15 Kinder zu kochen einfach zeitlich überlastet. Also werden seit geraumer Zeit unsere Dienste in Anspruch genommen, ein gesundes und ausgewogenes Mittagessen für die Kinder zu zaubern. Natürlich mussten auch wir uns erst einmal an diese neue Aufgabe herantasten.

- Was benötigen die Kinder, um ordentlich zu wachsen, um ausgeglichen zu sein und trotzdem eine Menge Vitalstoffe zu bekommen?
- Und was haben die Kinder bisher zu essen gekriegt?
- Ist ihnen die Vielfalt der verschiedenen Gemüsesorten vertraut oder fangen wir quasi von vorne an?

Der bisherige Lieferservice kochte hauptsächlich Fleischgerichte mit Sättigungsbeilage wie Nudeln oder Reis und

## Strategie 2: Gewöhnen

als Beilage hin und wieder Gemüse – üblicherweise in dicker Sahnesauce ertränkt. Naja, satt wurden die Kinder so mit Sicherheit, aber leider auch knatschig, unruhig und zappelig. Ein ausgewogenes Mittagessen mit sehr viel frischem Gemüse und gesunden Sattmachern musste im Nu auf den Tisch.

### Nur die Erzieher greifen zu beim Gemüse

Dass das schwierig werden würde, war mir von Anfang an klar. Da es bisher kaum frisches Gemüse gab, würde es

bestimmt sofort von den Kindern abgelehnt. Aber ganz egal, wir wollten es versuchen. Wir haben von Anfang an das Gemüse NICHT untergemogelt sondern immer extra, getrennt von Fleisch, Nudeln, Kartoffeln, Reis, Getreide und Hülsenfrüchten und sogar Suppe angeboten. Doch wochenlang rührten die Kinder das Gemüse nicht an, es gab ja schließlich Fleisch (1 × pro Woche in Bioqualität), Nudeln & Co.

Dennoch stellten die Erzieher das Gemüse Tag ein Tag aus in Reichweite der Kinder in schönen Schalen auf den



▲ Nach ein paar Wochen Gewöhnung essen Kinder Gemüse – versprochen!

Tisch. Auch der Salat oder die bunt gestreifte Rohkost wurde jeden Tag angeboten und zumindest von den Erziehern selber gerne gegessen. Das ist übrigens sehr, sehr wichtig! Dass Sie als Eltern, aber auch in hohem Maße die Erzieher im Kindergarten, das Essen selber mitessen und nicht extra für sich kochen. Kinder brauchen Vorbilder und wer soll das sein, wenn nicht Sie?

### Nach ein paar Wochen klappt's

Nach ein paar Wochen haben die ersten Kinder angefangen, von dem angebotenen Gemüse zu kosten. Immer nur einen Löffel voll, aber immerhin. Sooo viel passt ja in die kleinen Mägen von Anfang an nicht. Mit der Zeit wurden aus einem Löffel zwei und wir mussten schließlich die doppelte Portion kochen. Und der Salat erst! Laut der Erzieher verschlingen die Kinder den Salat mit Hochgenuss. Mittlerweile kochen wir wirklich Gemüse querbeet, all das was gerade Saison hat. Natürlich mag

nicht jedes Kind jedes Gemüse, aber probiert wird mittlerweile alles. Die vielen Kinder kriegen so schon mal eine ordentliche Portion Fitmacher, die sie auch dringend für den langen Tag brauchen. Auf den folgenden Seiten erfahren Sie, wie auch Sie Ihren Gemüsemuffel an frisches Gemüse langsam – aber sicher – gewöhnen können.

#### INFO

### Kinderlieblinge

Versuchen Sie, Gemüse, das man roh und gekocht essen kann, Ihrem Kind in beiden Varianten anzubieten. Vielleicht mag Ihr Kind Paprika nur roh oder Möhren nur gekocht? Probieren Sie es aus mit: Möhren, Paprika, Zucchini, Mais, Tomaten, Kohlrabi, Champignons und jungem Spinat (der schmeckt auch als Salat). Diese Gemüsesorten bitte nur gekocht: Kartoffeln, Blumenkohl, Brokkoli, Erbsen, Bohnen, Fenchel (den mögen Kinder roh einfach nicht) und Kürbis.