# Liebe Eltern,

stillen, Fläschchen geben, Brei füttern, Windeln wechseln und Nicht-Durchschlafen-Können: „Mit einem Kind“, so formulierte es der Kinderarzt bei einer Untersuchung in Pollys erster Lebenswoche, „müssen Sie einen zusätzlichen Beruf lernen: Eltern.“ Die Umstände verlangen dabei eine möglichst steile Lernkurve, das Lehrmaterial ist dagegen eher unübersichtlich. Im Rückblick betrachtet kamen die wertvollsten Anregungen weder wie früher aus der Generation der Eltern oder Großeltern noch aus irgendwelchen Baby-Büchern. Sondern immer von Freundinnen, die schon Kinder haben und von anderen Müttern oder Vätern aus dem Bekanntenkreis: Ein starker schwarzer Tee auf die betroffenen Hautstellen aufgetupft hilft am besten gegen einen wunden Po, beispielsweise. Oder: Auch mit einer verdünnten Milch lässt sich ein Kind nachts beruhigen.

Als Markus während seiner Elternzeit tagsüber mit Polly ins Müze ging (Abkürzung für Mütterzentrum), kam er abends mit Hirsebällchen aus dem Bioladen nach Hause, auf die er bei den anderen Eltern aufmerksam wurde.

Doch dieses wertvolle Erfahrungswissen, insbesondere was die Ernährung angeht, bezieht sich in der Regel auf das erste Lebensjahr. Dann ist die komplizierte Breizeit vorbei, und danach wurschtelt jeder vor sich hin, weil die Kinder ja eh mehr oder weniger bei den Erwachsenen „mitessen“ und alles essen dürfen, was sie vertragen können. Doch was bedeutet das eigentlich? Unter anderem, dass die komplette Familie klassisches Kinderessen, z. B. Nudeln mit Erbsen und Mais isst!

Wir möchten hier von unseren Erfahrungen berichten. In welchem Maße wir uns umgestellt haben. An welchen Stellen die Umstellung nicht geklappt hat. Wo und wie wir einkaufen. Wie wir kochen und essen, seitdem wir eine Familie geworden sind und nicht zuletzt, welche Entwicklung ein Kind durchmacht: Pollys Vorlieben, ihr Essverhalten und ihre Geschmacksbildung. Prima durch die komplette Kleinkindzeit kommt man darüber hinaus mit den unkomplizierten Rezepten, die den kindlichen Sortierwahn berücksichtigen. Viele Rezepte lassen sich mit zusätzlichen ein oder zwei Zutaten – Kreuzkümmel, Käse, Kapern – zu leckeren Gerichten abwandeln, die den Eltern mehr Geschmackserlebnisse bieten. Weder hinterlassen sie große Berge Abwasch, noch dauern sie unangemessen lange in der Zubereitung. Alle Rezepte sind großzügig bemessen und reichen auf jeden Fall für zwei Erwachsene und ein Kind, tendenziell bleibt eher eine Portion übrig, z. B. für ein weiteres Kind oder man hat gleich für den nächsten Tag vorgekocht und kann die Reste einfrieren.

Viel Erfolg und Freude beim Nachkochen und Ausprobieren!
Anja Fleischhauer und Markus Eckstein



aus: Fleischhauer u. a., Kochen für Polly (ISBN 978-3-8304-6813-4) ©2013 Trias Verlag