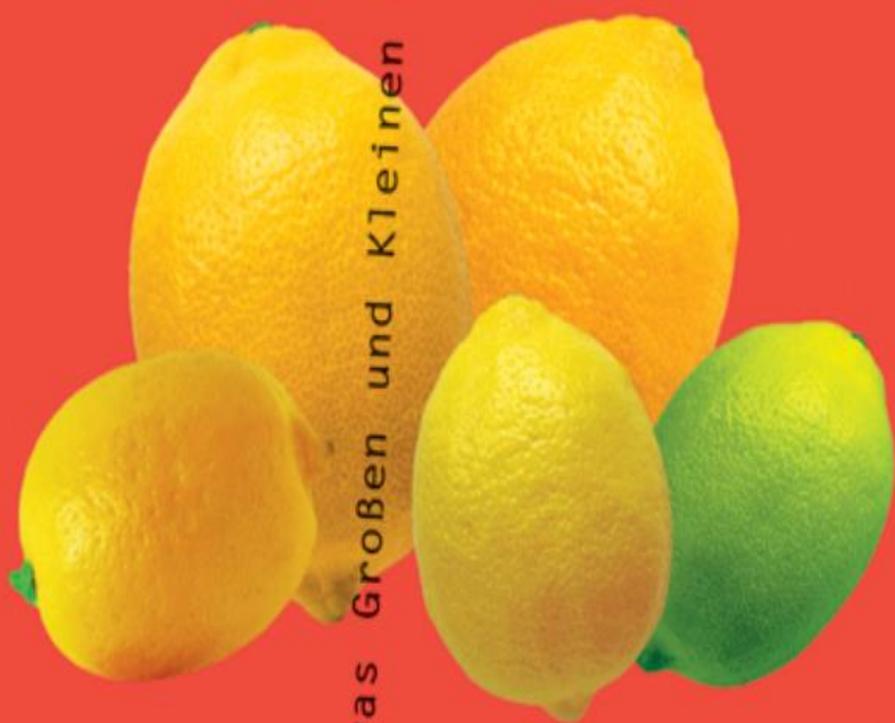


Basic cooking for family

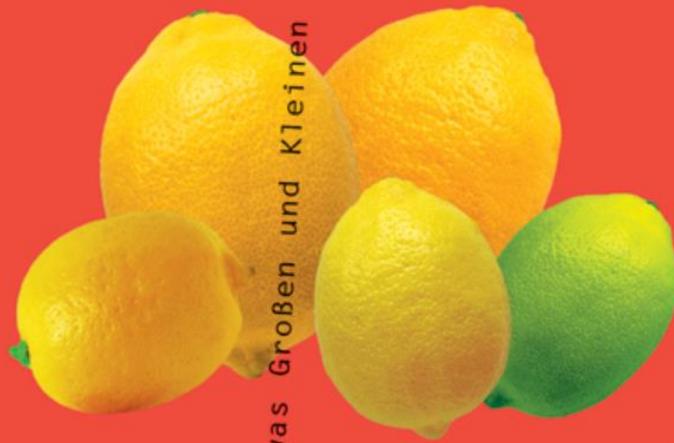
Alles, was Großen und Kleinen richtig gut schmeckt ...



G|U

Cornelia Schinharl Sebastian Dickhaut

Basic cooking for family



Alles, was Großen und Kleinen richtig gut schmeckt ...

G|U

Cornelia Schinharl Sebastian Dickhaut



Wir kochen jetzt in Familie*

Weil plötzlich ganz Kleine mit am Tisch sitzen, werden wir in unserer Küche ganz schnell erwachsen. Also sehr, sehr entspannt.

Wisst Ihr noch, unsere erste Küche? Mit dem Dreiplattenherd, der mit dem Riesenspaghettitopf schon fast voll war. Solange wir nur an unsere schwedische Werkbank konnten, ging's. Auf der haben wir täglich Knoblauch gehackt und irgendwann das Mayonnaise-Rühren gelernt. Bis dann unser erstes Aioli-Fest kam, bei dem wir den Fisch lässig im Backofen gedünstet haben – während die Garnelen im Kühlschrank vergessen gingen. „Kinder“, hat die Mama morgens am Telefon gesagt, „dann macht halt jetzt Knoblauchgarnelen.“ Wie denn? „Steht in Eurem orangen Buch mit der Zitrone vorne drauf.“ Wenn wir damals die Mama und „Basic cooking“ nicht gehabt hätten ...

Heute haben wir selbst Kinder und die meisten unserer Freunde auch. Schreihälse und stille Genießer, Vielfraße und Hungerkünstler, Beiköche und Küchenmeister – das volle Programm eben. Die alle satt und zufrieden zu bekommen, ist schon ein Job für sich. Um das dann jeden Tag zu schaffen, braucht es eine Portion Basiswissen, eine Extraportion Entspannung und ganz viele Portionen gutes Essen. „Basic cooking for family“ will ab jetzt kräftig dabei mithelfen, dass von allem immer genug da ist.

Wie mach' ich meine Jüngste zum Lieblingsesser, wie krieg ich den Ältesten zum Kochen, wie feiere ich ein entspanntes Familienfest? Steht alles auf den nächsten Seiten. Vor allem aber bekommt man über 140 Antworten auf DIE Familienfrage des Tages: „Was gibt's heute zu essen?“

Nun etwa: 20-Minuten-Teller und 4-Stunden-Braten, Menüs für Veggies und Eintöpfe de luxe, Familienklassiker und Überraschungsbesuchsideen. Vieles davon nach dem Wer-mag-Prinzip – was heißt, dass es auch funktioniert, wenn man typische Mag-ich-nicht-Zutaten weglässt oder durch Beliebteres ersetzt, statt für jeden extra zu kochen. Nach dem Motto: Ein Essen für alle, kommt alle zum Essen. We are family.

(* Gilt auch für Patchworker, Allein- und WochenenderzieherInnen, wilde Eltern, Kinderfreundeskreise.)



Know-how



Probieren erlaubt

Wer was Gutes essen will, muss es sich nehmen. Oder kochen.

„Mmh, das schmeckt aber gut!“ Wer in Familie isst, erlebt oft Überraschungen. Und sei es nur die, dass Kinder meist genau wissen, was gut für sie ist – selbst wenn die Eltern das oft ein wenig anders sehen. Doch mit ein bisschen Hilfe finden alle zusammen ihren Weg zum guten Essen. Folgt ganz einfach unseren Wegweisern auf den nächsten Seiten.



We are family

Wie geht's zu beim Essen in einem Haushalt von heute? Ein ganz normaler Tag bei Familie Bunt mit (mindestens) drei Mahlzeiten.

**Der Wecker, Freitag, morgens um sechs:
„Piepiepiepiepiepiep...“ Papa Bunt (unterm Kissen):
„Hört das denn nie auf?“ Mama Bunt (neben ihrem Kissen): „Wenn man eine Dreizehnjährige und einen Sechsjährigen hat, geht das ein Vierteljahrhundert so.“ Papa Bunt: „Dabei haben wir so früh angefangen.“ Mama Bunt: „Och, ich hätt' gerne noch gewartet mit dem Kinderkriegen.“ Papa Bunt: „Hast du damals nix von gesagt auf dem WG-Sofa.“ Mama**

Bunt: „Und du ...“ **Papa Bunt:** „Und du redest zu viel im Bett.“ **Mama Bunt:** „Willste lieber noch ein Drittes?“ **Die Tür fliegt auf:** „Maaamaaaa!“ **Papa Bunt:** „Wenn man vom Axel spricht ...“ **Axel Bunt:** „Mama, gibt’s zum Frühstück Spiegelei? Und den Karamelltoast, den Papa früher immer für dich gemacht hat?“ **Mama Bunt:** „Frag deinen Vater.“ **Papa Bunt:** „Kaum ist der Junge wach, denkt er nur ans Essen. Hattest du da mal was mit einem Italiener?“ **Mama Bunt:** „Die frühstücken doch gar nicht.“

Morgens ...

... am Küchentisch. Mutter Bunt trinkt Cappuccino und schmiert sich Tomatenaufstrich aufs Vollkornbrot, Papa Bunt starrt seit fünf Minuten in seinen Darjeeling und überlegt, ob er heute Zitronenmarmelade oder Tannenhonig nimmt, während Tochter Rebecca stumm aus ihrer MüsliSchale löffelt. Da haut **Axel** mit seinem Messer auf den Teller und ruft: „Affenbrot!“

Papa Bunt: „Was ist das denn?“

Axel: „Schokocreme mit Banane auf Toast.“

Papa Bunt: „Hm, klingt nicht schlecht, warum baust du dir das nicht mal selbst, so als Schulkind?“

Axel: „Wieso denn?“

Mama Bunt: „Mir würd’s schon reichen, wenn du mal nix Süßes willst.“

Papa Bunt: „Wieso denn?“

Mama Bunt: „Du und deine Witze. Könntest mich ruhig mal ein bisschen unterstützen ...“

Rebecca: „Hey, kann man hier nicht mal in Ruhe essen? Gleich kriegt Ihr mein Frühstück.“

Axel und Papa Bunt machen Geräusche, die nicht in ein Kochbuch gehören.

Rebecca: „Ihr tut mir ja so leid. Aber Amaranthmüsli mit Sojamilch ist wirklich lecker. Und gesund.“

Papa Bunt: „Und ich muss jetzt wirklich gehen. Ui, du gehst ja heute nicht ins Büro, Schatz. Lohnt sich's, schon zum Mittagessen Schluss zu machen?“

Mama Bunt: „Nö. Ich weiß ja noch nicht mal, was ich Axel aufs Schulbrot schmiere.“

Mittags ...

... nach der Schule. **Axel** schmeißt die Haustür zu: „Bin wieder da.“

Mama Bunt: „Na, und wie war's heute?“

Axel: „Gut.“

Mama Bunt: „War irgendwas Besonderes?“

Axel: „Nö.“

Mama Bunt: „Habt ihr was Neues gelernt?“

Axel: „Ja.“

Mama Bunt: „Oh Mann, deine Schwester hat wenigstens erst mit acht so viel aus der Schule erzählt.“

Axel: „Was?“

Mama Bunt: „Ach nix. Aber dein Schulbrot hast du schon gegessen?“

Axel: „Nö.“

Mama Bunt: „Du hast nichts gegessen?“

Axel: „Doch.“

Mama Bunt: „Was denn?“

Axel: „Affenbrot!“

Mama Bunt: „Hey, wo kam das denn her?“

Axel: „Vom Fabien.“

Mama Bunt: „Der mag doch gar nix Süßes.“

Axel: „Aber deine Schulbrote. Und zwar lieber als die von seiner Mama, deswegen bestellt er bei ihr immer Affenbrot zum Tauschen.“

Mama Bunt: „Na ihr seid mir ein paar süße Schlawiner, und heute Mittag gibt's auch noch Apfelpfannkuchen.“

Axel: „Da wird sich Papa aber freuen.“

Abends ...

... um sechs. Alle stehen in der Küche rum, und alle sind richtig hungrig.

Papa Bunt: „Apfelpfannkuchen? Och nö, in der Kantine gab's heute schon Kaiserschmarrn.“

Rebecca: „Bei uns Bulgursalat in der Mensa, mit Rosinen und Mandeln.“

Papa Bunt: „Kalifenschmarrn also. Aber Salat wäre nicht schlecht, soll ich meinen Spezial machen, mit Sojasauce, Honig und Sahne?“

Mama Bunt: „Gerne, mein Süßer, und ich hol schnell noch ein paar Garnelen dazu.“

Rebecca: „Aber BIO bitte, wegen der Mangroven.“

Axel: „Wie schmecken Mangroven?“

Später ...

... auf dem Sofa nach elf. **Papa Bunt** benutzt Mama Bunts Schoß als Kissen und die Armlehne als Fußbank: „Boah, bin ich satt.“

Mama Bunt: „Kein Wunder, wenn du doch noch zwei Pfannkuchen zum Nachtschisch isst.“

Papa Bunt: „Morgen machen wir Diät.“

Mama Bunt: „Axel bestimmt nicht. Und Peter hat angerufen, ob wir abends zum Essen kommen.“

Papa Bunt: „Dein Bruder Peter oder dein Ex-Peter?“

Mama Bunt: „Mein Ex-Peter.“

Papa Bunt: „Ein Glück, seine Frau kann einfach toll kochen. Fast so toll, wie sie aussieht.“

Mama Bunt: „Alter Italiener! Magst du einen Espresso?“

Papa Bunt: „Au ja.“

Mama Bunt: „Dann mach mir einen mit.“



10 gute Gläschen von klein bis groß

Babybrei: Kürbis-Birnen-Gläschen

Mal was anderes als Möhre und Apfel. Geht gut mit Hokkaido, dessen Schale leicht zu schälen und eigentlich sogar essbar ist – fürs Baby aber lieber nicht. Daher 500 g Hokkaido-Kürbis halbieren, von den Kernen befreien und schälen, sodass etwa 300 g Fruchtfleisch übrig bleibt. Das wird gewürfelt und kommt mit 100 ml Wasser in einen Topf. Dazu 1 Birne schälen und bis auf das Kerngehäuse hineinreiben. Jetzt noch 80 g feine Haferflocken in den Topf und alles unter Rühren 6–8 Minuten sanft kochen lassen, bis der Kürbis weich ist. Dann alles mit dem Pürierstab oder im Mixer fein zerkleinern. 1 EL vom besten Lieblingsöl reinrühren und den Brei in fünf gründlich gesäuberte Breigläschen (je 100 ml Inhalt) füllen – wenn nicht schon jemand brüllt ... Sonst die Gläschen einfach in den

Kühlschrank stellen, bis sie gebraucht werden. Sie halten sich dort 4-5 Tage.

Nachtisch: Schokogläschen

Von den Zutaten her eine Wucht, von der Zubereitung her ein Klacks: 100 g Zartbitterschokolade hacken, 150 ml Milch mit 1 Päckchen Vanillezucker aufkochen. Schokolade mit 100 g Sahne zugeben und darin schmelzen lassen, ohne dass es kocht. 4 Eigelbe (Größe M) glatt rühren und unter die Schokomischung rühren (nicht schaumig schlagen). Alles in vier gründlich gesäuberte Einmachgläschen (je 100 ml Inhalt) füllen und diese in einen weiten Topf stellen. So viel Wasser einfüllen, dass die Gläschen zu drei Viertel darin stehen. Das Wasser fast zum Sieden bringen und die Schokomasse bei geringer Hitze offen 45 Minuten garen, bis sie gestockt ist. Herausnehmen, abkühlen lassen und zugedeckt 4 Stunden kühlen. Dann auslöffeln - wer es herrlich heftig mag, gibt flüssige oder geschlagene Sahne obenauf. Die Schokogläschen schmecken auch noch am nächsten Tag, ab dann werden sie nicht besser.

Frühstück: fixe Zwetschgenkonfitüre

Anders als das Pflaumenmus, das ewig gekocht werden muss, ist diese kalt gerührte Version im Nu fertig. Die Kraft des Pürierstabes lässt Früchte und Gelierzucker eine Verbindung eingehen, die 1-2 Wochen frisch bleibt - dann sollte aber alles verbraucht sein, was überhaupt nicht schwer fällt. Für die Konfitüre werden 500 g Zwetschgen gewaschen, entsteint und ganz grob gehackt, dann mit 500 g Gelierzucker und 2 Messerspitzen Lebkuchengewürz (oder je 1 Messerspitze Zimtpulver und gemahlene Nelken) so lange gemixt, bis der Zucker sich ganz gelöst

hat und die Masse gut bindet. In acht gründlich gesäuberte Schraubgläschen (je 150 ml Inhalt) füllen und kühlen. Nach dem Öffnen bald verbrauchen oder auch verschenken, die Konfitüre hält sich so nur etwa 1 Woche.

Toller Dip: Dukkah

Für die vielleicht schnellste Vorspeise der Welt kommen Weißbrot zum Abreißen (Baguette, Ciabatta oder Fladen), bestes Olivenöl zum Stippen und diese würzige Mischung zum Dippen auf den Tisch.

Für Blitz-Dukkah 200 g Sesamsamen in der Pfanne goldbraun rösten und mit 2 TL Steakgewürz, 1 TL grobem Meersalz und je 1/2 TL braunem Zucker und gemahlenem schwarzem Pfeffer mischen.

Bei mehr Zeit: 150 g Sesamsamen mit je 50 g Koriander- und Kreuzkümmelsamen sowie Haselnusskernen in der Pfanne rösten. Abgekühlt mit 1 TL grobem Meersalz und 1/2 TL schwarzen Pfefferkörnern grob mörsern oder im Blitzhacker mixen.

Beide Würzmischungen ergeben gut 200 g und bleiben verschlossen 2 Wochen lang aromatisch.

Doppelglassauce: Pesto-Mayo

Die passt gut zu Ofenkartoffeln, zu gekochtem wie gegrilltem Fleisch oder Fisch nach südländischer Art. Da die Basiszutaten jeweils aus dem Gläschen kommen, ist die aromatische Sauce dann auch fast so schnell wieder in einem solchen drin und fertig. Dazu einfach 1 gehackte Scheibe Toastbrot mit 4 EL heißer Gemüsebrühe mischen und abkühlen lassen. Nun mit 150 g Mayonnaise (aus dem Glas) und 2 EL Pesto (aus dem Glas) sowie 1/2 TL Zitronensaft verrühren und in 3 gründlich gesäuberte Schraubgläschen (je 100 ml Inhalt) füllen, voilà! Die Pesto-

Mayo schmeckt mit vollem Aroma gekühlt 1 Woche lang (halten tut sie aber sogar 2 Wochen).

Fish to go: Lachs-Häckerle

Geht als kleiner Imbiss beim Picknick oder als Aufstrich fürs Abendbrot. Dazu werden 4 Eier (Größe M) hart gekocht, geschält und dann grob gehackt (daher der Name). Ebenso gehackt werden 200 g Räucherlachs, 50 g Silberzwiebeln (aus dem Glas) und die Spitzen von 1/2 Bund Dill. Das alles nun mit 50 g weicher Butter mischen und in vier gründlich gesäuberte Gläschen (je 150 ml Inhalt) damit. Fein zu Pumpnickeltalern oder zu gerösteten Toastecken. Im Kühlschrank 3-4 Tage haltbar.

Käse fürs Fondue: Parmesancreme

Passt ganz toll zu Fondues mit Fleisch oder auch Gemüse: 100 g Sahne mit 80 g frisch geriebenem Parmesan erhitzen, bis der Käse geschmolzen ist, dann abkühlen lassen. 50 g Pinienkerne in der Pfanne goldbraun rösten und abkühlen lassen. Käsesahne und Pinienkerne samt 100 g Magerquark mit dem Pürierstab pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In vier gründlich gesäuberte Gläschen (je 100 ml Inhalt) füllen. Im Kühlschrank hält sich die Creme 2-3 Tage.

Dessert: Hotty Frutty

Tutti Frutti für Fortgeschrittene: Bunte Melonenwürfel werden ins Gläschen geschichtet und mit einem Pfeffersirup süß geschärft. Dazu kommt in vier Gläschen (je 250 ml Inhalt) insgesamt 600 g buntes Melonenfleisch (rot, gelb und grün) in etwa 1 cm großen Würfeln. Für den Sirup werden 150 ml Wasser mit 100 g Zucker aufgekocht, bis der sich gelöst hat. 1 Vanilleschote der Länge nach

aufschlitzen, das Mark herauskratzen und beides mit 1 TL grob zerstoßenem schwarzem Pfeffer zum Sirup geben. Dies 5 Minuten kochen lassen, durch ein feines Sieb gießen und heiß über die Melonen geben. Gläschen verschließen und das Hotty Frutty mindestens 1 Stunde kühlen, bevor es serviert wird. Schmeckt frisch am besten.

Erwachsenenkompott: Würzorange

Ist eine feine Beilage zu Schinken, Salami oder Pastete auf dem Büfett: 2 Knoblauchzehen und 1 Stück frischen Ingwer (etwa 3 cm) schälen, in Scheiben schneiden und mit 1 TL Wacholderbeeren, 2 Lorbeerblättern, 350 g Zucker und 1/2 TL Salz in 1/2 l Wasser 5 Minuten kochen lassen. 4 Bio-Orangen heiß abwaschen, vierteln und im Würzsud 45 Minuten köcheln lassen, bis die Schale weich ist. Die Orangen samt dem heißen Sud in vier gründlich gesäuberte Schraubgläser (je 250 ml Inhalt) geben und gleich verschließen. Am besten 1 Woche durchziehen lassen. Ungeöffnet halten die Orangen im Vorratsschrank 3-4 Wochen, geöffnet im Kühlschrank 2 Wochen.

Hors-d'œuvre: Tomaten-Verrines

400 g Kirschtomaten waschen und in Scheiben schneiden. 2 Stängel Estragon waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und hacken. Die Tomaten und den Estragon in einer Schüssel miteinander mischen und mit Meersalz und schwarzem Pfeffer würzen. 1 Bund Frühlingszwiebeln waschen und putzen, das Weiße und Grüne getrennt voneinander fein hacken. Beides in je 1 EL Öl langsam mit je 1 Prise Salz weich dünsten. 150 g Mascarpone mit 100 g Sahne schaumig-steif schlagen, halbieren und unter je eine Hälfte das Weiße und das Grüne der Frühlingszwiebeln mischen. Die

Estragontomaten in einem Sieb gut abtropfen lassen, den Saft dabei auffangen. Sechs Gläschen (je 150 ml Inhalt) abwechselnd mit den Tomaten sowie der weißen und grünen Zwiebelcreme füllen und ein wenig Tomatensaft darüberträufeln. Mit kleinen Löffeln zum Auslöffeln sofort servieren. Die Verrines schmecken frisch am allerbesten, halten sonst 1 Tag.

Auf dem Weg zum guten Essen

„Mama, mir schmeckt's!“ Das hört man gerne. Wenn's dann auch noch gegessen wird, klingt selbst ein Schmatzen nicht schlecht.

Kinder essen gerne. Fragt sie nur mal, wer einen Schokoriegel möchte. Und schaut dann zu, mit welcher Andacht der genossen wird. Manche kriegen das auch mit einem Pudding hin, mit einem Joghurt gar und sogar mit einer Banane. Manchmal. Dann aber wieder: „Bäh, Banane!“ „Joghurt? Iiih...“ Gerade Eltern, denen Ernährung sehr wichtig ist, beißen öfters auf granithartes Brot, wenn sie ihre Kinder zum guten Essen bringen wollen. Die wissen dann nämlich, dass sie die volle Aufmerksamkeit erhalten. Nutzen wir das doch einfach aus - dass Kinder so gerne essen und unsere Aufmerksamkeit wollen.



Wir spielen Einkaufen

„Mit dem Kleinen rasch noch in den Supermarkt? Mamma mia, wie buchstabiert man Megastress?“ Wissen wir doch selbst, wie das so geht: Irgendwo zwischen Feierabend, Kindabholen und Essenkochen gerade noch die Kurve in den Laden kriegen, dort vor lauter Neins fast vergessen, dass es für den Kartoffelauflauf Kartoffeln braucht, dann doch „Ja!“ zur Tüte Lakritzvampire rufen und sich gleich von anderen Eltern abschätzige Blicke einfangen oder zumindest einbilden. Klingt ziemlich anstrengend? Wenn es immer so läuft, ist es das schnell. Weswegen es ab und zu ruhig mal anders sein darf. Wir können ja an einem Tag zumindest so tun.

An solch einem Tag würde „Einkaufen“ dann nicht das Stichwort für Jagen & Rammen sein, sondern ein fester Termin wie der Spielplatzbesuch oder die Macchiato-Pause danach (oder zwischendurch, wenn es eher ein Ladenbummel statt eine Supermarktsession sein wird). Was wir wirklich brauchen, wie wir unseren Einkaufszettel

schreiben und welche Sachen gut für uns sind, haben wir natürlich schon brav aus „Basic Cooking 1 und 2“ gelernt. Nun geht's darum, wie das alles jetzt mit Kind geht. Zum Beispiel spielerisch: „Hör mal, du darfst dir heute was aussuchen. Egal was – außer Cola und so natürlich. Du hast dafür drei Versuche. Und ich darf zweimal nein sagen.“ Vergeudet man seine Neins schon bei der Milkschokolade und den Gummibärchen und kommt dann der Waldmeisterschüttelshake – hat der Erziehungsberechtigte Pech und das Kind erst mal seinen Spaß.

Zu riskant? Dann schickt es mal zum Äpfelholen in die Gemüseabteilung, wobei es sich selbst ein Obst nach Wunsch mitnehmen darf. Wichtige Aufträge kommen beim Einkaufen sowieso immer gut an, und wenn man's so schafft, dass die Kinder sich dabei beim Personal einschmeicheln und den Laden als ihr Revier anerkennen, läuft es beim nächsten Besuch vielleicht noch mal so gut. Aber bitte nicht zu euphorisch werden; die Eltern, die im ganzen Laden lautstark kommentieren, was sie und ihre Kinder da gerade Tolles machen, nerven schnell jene Eltern, bei denen es gerade mal nicht so klappt – und zu denen kann man schon beim nächsten Mal ganz schnell wieder gehören. Um das zu vermeiden, wird so ein Einkaufsbummel auch nicht groß ernährungspädagogisch aufgeladen („Na, mein Urmelchen, weißt du denn noch, warum H-Milch böse, böse, böse ist?“), sondern mit dem Verwöhnprogramm beendet: „Und weil du mir so fein geholfen hast, gibt es jetzt ein Schlumpfeis für dich. Und einen Macchiato für mich.“ Bio, natürlich.

Die Küche ist (k)ein Spielplatz

„Deiner mag keinen Spinat? Dann fahrt doch mal zum Bauern und holt die grünen Blätter ganz frisch vom Feld. Anschließend zu Hause großes Waschen und Zupfen und Kochen und Dünsten – und am Ende wird der Kleine so darüber staunen, wie der große Blätterhaufen in einen Topf

passt, dass er seine Spinatphobie komplett vergisst.“ Bis er die erste Gabel voll wieder zurück auf den Teller spuckt. Spaß in der Küche haben und Spinat mögen sind nun mal zwei verschiedene Dinge.

Dann doch lieber schön entspannt bleiben: Die Bauern- und Zupfen-Nummer streichen und eins von den anderen 15-25 Gemüsen dünsten, die es im Laden gibt. (Und zwar eins, das mein Kleiner auch mag.) Dabei kann er ja gerne mit Spaß dabei sein und selbst Lust auf das Kochen bekommen – solange er keine Lust auf Spinat bekommen muss. Und in der gewonnenen Zeit lesen wir auf der nächsten Seite mehr übers Kochen für Muffel und übers Kochen mit Kindern auf [≥](#). Oder wir machen einfach ein bisschen Unsinn mit unseren Kleinen und Großen.

Am Esstisch kommt's raus

Wir haben jetzt schön eingekauft und gut gekocht, die anderen haben sonst noch was erlebt an diesem Tag, und alle treffen sich mittendrin – oder zum Schluss am Esstisch. Was schon mal was Gutes ist. Aber auch etwas riskant: Denn dort will jeder seins loswerden – die anderen ihre Erlebnisse, wir unser Essen. Damit beides einigermaßen gelassen über die Bühne geht, hilft erst mal ein bisschen Ordnung zur Gemütlichkeit – mehr dazu im Kapitel „Gemütliche Tische“ auf [≥](#). Und auch hier gilt wie im Laden und in der Küche – kein zu großes Ding draus machen.

Natürlich nervt es, wenn der Sohn seine Freunde zum Essen mitbringt und man vor lauter tiefergelegten Baseballcaps nicht mehr weiß, wer der eigene ist – würde man ihn nicht am Schmatzen erkennen. Andererseits – wer will es schon so wie in den Schöner-Leben-Ratgebern haben, in denen Fernsehköche und Filmstars in ihren „Herz-des-Hauses-Küchen“ stehen und vom harmonischen Miteinanderessen schwärmen – bevor sie ganz fix zum nächsten Termin

müssen? Dann doch lieber eine Runde Spiegeleier mit Bratmöhren, bei der auch schon mal geschimpft und geschmatzt wird. Und stehen am Ende alle auf und sagen „Gut war’s!“, war’s gut. Hilft dann noch jemand beim Ab- und Aufräumen mit, ist es am besten.

Vom Muffelkochen

„Mama, Tim schmeckt's nicht.“ „Das ist der erste deiner Freunde, der meine Bolognese nicht mag.“ „Tim sagt, er ist Vegetarier.“ „Ja dann gibts für ihn Sugo.“ „Tim sagt, dass dein Sugo super ist!“

Bei Gästen lässt sich Gemuffel am Tisch oft auflösen. Kommen die Muffel aus der eigenen Familie und sitzen so täglich beim Essen, wird es schon schwieriger. Da hilft es, aufs übliche „Mir schmeckt's nicht!“ gegenzufragen: „Schmeckt's dir so nicht oder das nicht?“ Und dann: „Was schmeckt dir denn und wie?“ Damit lässt sich gut was kochen - „positive cooking“ also. Ach so, eine Frage sollte man sich noch stellen: Wem schmeckt's nicht? Mehr dazu in unserem folgenden Muffelüberblick.



Wenn die Kinder muffeln

Als erstes: Ein Kind, das nicht einmal beim Essen eine Muffelphase hat, gibt es nicht. Dass viele nichts Grünes oder gar Bitteres mögen, soll sogar einprogrammiert sein. So schützt die Evolution ihre Kinder vor Unreifem (= Giftigem), heißt es, und tatsächlich kommt dann irgendwann das Alter, in dem Rucola oder Oliven kein Problem sind – ebenso wie kräftige Käse, die früher offenbar eine Art Bakterienalarm im inneren Kind auslösen. Und manche Eindrücke sind einfach zu heftig fürs Kind – zu scharf, zu hart, zu fettig etwa. Wobei das auch eine Frage des Trainings ist – oder glaubt jemand, Kinderessen in Thailand sind ohne Chili? Dass dagegen fast alle Kinder Süßes mögen, hat einen simplen Grund – Muttermilch ist süß.

Aber was, wenn das Kind zum (Extrem-)Beispiel keine Möhren mag? Weglassen? Und alle anderen Rüben ebenso? Das geht vielleicht beim Spinat, aber bei den Möhren würden wir der Kinderküche wirklich was nehmen. Also, Kind, was ist denn so eklig an gedünsteten Möhren? Das Glitschige, aha. Und was ist mit Bratkartoffeln? Schön knusprig, soso. Na, dann machen wir doch Bratmöhren. (Und nennen sie Bratwurzeln – sicherheitshalber. So gehen bei „Heute gibt’s Möhren!“ nicht alle Zugbrücken hoch.)

Gratinierter statt gekochter Fisch, Geschnetzeltes statt Braten – durch Ändern der Zubereitung lässt sich fast jede Zutat mit Brandzeichen „Bäh!“ erst mal gefahrlos wieder auf den Teller bringen. Probieren ist dann Ehrensache. Bleibt es trotzdem liegen, ist das in Ordnung – bis zum nächsten Versuch. Und wenn es auch mit Schnitzel und Bolognese nicht klappt, dann gibt es halt vorerst kein Fleisch, sondern etwa Eier oder milden Käse für den Nährstoffersatz. Denn auch das gehört zum Muffelkochen – den Muffel akzeptieren, damit Essen nicht zum Stress wird.

Daher übertreiben wir es nicht mit dem Ausprobieren. Wenn auf dem Tisch immer wieder Vertrautes und Beliebttes auftaucht, ist das eine gute Basis, um mal was Neues zu

wagen. Nachgewiesen kreist der Speiseplan in den meisten Haushalten um fünf Grundgerichte wie „Nudeln mit Sauce“ oder „Auflauf plus Salat“ – selbst bei Sterneköchen und Gesundheitsfreaks. Und wenn wir dabei ab und zu mal die Zutaten austauschen, wird die Ernährung von selbst abwechslungsreich und bunt. Kinder mögen das.

Was Kindern nicht mögen, was eigentlich keiner mag, ist „leeres“ Essen – in Hetze lieb- und gedankenlos zubereitet aus Zutaten, die nach nichts schmecken, nur damit was Gekochtes da steht. Dann lieber ein Käsebrot machen oder ihr Lieblingsmüsli anrühren, ja sogar eine gute TK-Pizza ist hier besser, wenn dafür alle entspannt am Tisch sitzen. Denn zu ernst genommenes Essen kann ebenso nerven – gekocht nur aus ernährungspolitisch korrekten und aufs Beste kalkulierten Zutaten, serviert auf putzigsten Kindertellern, garniert mit Gesprächen über Vitaminmännchen. So viel Perfektion kann Angst vorm Essen machen – dabei ist es doch eine der wenigen wertvollen Möglichkeiten, der Natur (Möhren!) nahe zu sein und den Tiger rauszulassen („Mahlzeit“ röhren!).



Wenn der Partner muffelt

Nimmt man das Essensgemecker bei den Kindern noch sportlich statt persönlich, fällt das beim Partner schwerer. Denn den hat man sich schließlich selbst ausgesucht statt von Geburt an zum Lieben gekriegt. Weswegen man sich beim dritten „Schmeckt nicht“ in der Woche schon mal denkt – habe ich jetzt in der Küche was falsch gemacht oder schon damals auf dem Sofa? Da dies ein Kochbuch ist, können wir uns hier nur um ersteres kümmern – und auch da nicht um Paarungen wie „Vegane & Fleischfreak“, die sich ihre Differenzen sicher selbst schon gründlich überlegt haben, sonst wäre ihnen ohnehin nicht zu helfen.

Wenn's ihm (ja, es ist meistens ein „ihm“) nicht schmeckt, kann man eigentlich alles wie beim Kinde machen – den Chicorée mal panieren und frittieren statt zu dämpfen und das dann „Chic Chips“ nennen, den Salat dazu dinner-perfekt

stapeln ohne mit zu viel Perfektionismus zu verschrecken und ab und zu das Lieblingsessen nicht vergessen. Und ihn ansonsten auch mal muffeln lassen. Was neu ist: Man könnte seine Mutter fragen, was hilft. (Ja, es ist meistens die Mutter.) Oder sogar ihn selber, um rauszufinden, dass er bei „Spinat“ an Mamas Rahm-Mehl-Pampe denkt und mir für Blattspinat mit Knoblauch einen dicken Kuss schenkt. Ansonsten gilt: Interessieren statt Missionieren sowie Akzeptieren statt Frustieren. Und ein kleiner Tipp noch zum Schluss: Bei Paaren sollte das Anti-Muffel-Programm allerspätestens dann greifen, wenn aus ihnen eine Familie wird – ansonsten hat man schnell zwei Muffel am Hals, wegen der Vorbildfunktion.

Wenn die Gäste muffeln

Wenn zum Geburtstag eine Lammkeule auf den Tisch kommt und alles klatscht und einer ruft „Oh, ich bin aber Vegetarier“, dann geht das vielleicht noch – es gibt ja auch Gratin und Ratatouille, und er hätte es schließlich auch mal früher sagen können. Andererseits muss man mit Fleischverzichtern heute bei jeder Einladung rechnen und mit Lammverschmähern noch dazu. Auch Meeresfrüchte oder höllische Schärfe, Sashimi oder Saumagen sollte man nur Gästen geben, die man gut genug kennt, um ihnen das zuzutrauen.

Ansonsten gilt das Wirtewort „Der Gast hat immer recht“. Es sei denn, der kommt zur angekündigten Pizzaparty, ohne seine Glutenphobie angekündigt zu haben, um dann zu meckern, dass er nur Salat kriegt. Außer Ankündigen hilft auch Fragen gegen das Muffeln, vor allem, wenn einem Gäste wichtig sind – der Chef, die Lieblingstante, das Geburtstagskind. Ebenso wichtig: Bei der Menüplanung Rücksicht nehmen auf Kinder (siehe links), alte Menschen (die Zähne), Schwangere und Stillende (das Blähen) oder Allergiker unter den Gästen. Sonst werden die schnell muffelig, obwohl sie gar keine Muffel sind.

Kinder an den Herd

„Anna, das ist ja klasse!“ Wenn aus ernährungspädagogischer Beschäftigungstherapie nach Jahren ein gutes Schnitzel wird, haben die Eltern was richtig gemacht. Und die Anna sowieso.

„Jeder kann kochen!“ sagt Jamie Oliver. Na klar - außer vielleicht die, die gerade mal das Laufen und Essen gelernt haben. Aber auch die dürfen ruhig schon zum Topfschlagen mit in die Küche kommen, bevor es später vom Mantschen übers Schnippeln ans Köcheln geht. Denn Kochenkönnen lernt man wie alles im Leben in Etappen. Und wer kochen kann, hat erstens immer was zu beißen, mag zweitens oftmals auch gerne essen und wird drittens nie lange alleine bleiben. Aber bitte sich nicht verrückt machen lassen, liebe Jamie-Fan-Mütter, wenn das mit dem Kochenkönnen beim eigenen Kind nicht so klappt - das Essenmögen ist erst mal viel wichtiger. Und das kann man auch ohne Kochen lernen. So oder so, hier sind sie, die fünf Kochtypen von 0-16+.



Die Gucker

Diese relativ frisch geschlüpften Jüngstköche können bereits sitzen, sodass sie in Arbeitsplattenhöhe neben den Eltern im Hochstuhl hocken und interessiert zuschauen können, was sich da so auf dem Brett und am Herd tut. Viel mehr wird sie allerdings interessieren, wie man mit einem Kochlöffel möglichst viel Krach aus dem Beistich holen kann und was eigentlich in der untersten Schublade vom Küchenschrank steckt. Schlaue Eltern packen diese gut voll mit unzerstörbarem Kochzeug wie Rührschüsseln und Schneebeesen, die das krabbelnde Kind dann mit Genuss durch die Küche fegt – alle anderen Laden und Türen ignorierend.

Ihre erste Lektion: Schubladen können auch beißen.

Ihr liebstes Hauptgericht: Sprung in der Schüssel.

Die Mantscher

Für diese Azubis im Vorschulalter ist der Hochstuhl nur Kinderkram, sie wollen auf dem Küchenstuhl stehen und selber was machen, also was mantschen. Gib ihnen eine große Schüssel, was Weiches zum Essen sowie etwas Festes zum Mantschen (Kartoffelstampfer, Schneebeesen), und du hast erst mal deine Ruhe – bis die Mantscher die Lust und der Mantsch die Schüssel verlässt. Das kann schwierig und vor allem schmierig werden, aber durch diese Phase müssen Eltern und Kinder durch, wenn aus den Mantschern irgendwann Macher werden sollen. Doch erst kommt noch eine andere Phase ...

Ihre erste Lektion: je mehr Umpf, desto mehr Spritz.

Ihr liebstes Hauptgericht: Mantschbananenquark.

Die Anmacher

Sie gehen schon in die Schule und sitzen danach oft am Küchentisch zum Hausaufgabenmachen, was eine gute Startposition in Richtung Herd ist. Eigentlich nennt man sie mit vollem Namen Anfängermacher, aber dazu haben die anfangs hochmotivierten Anmacher gerade keine Zeit. Denn sie wollen etwas tun: Eier aufschlagen, Teig kneten und Plätzchen ausstechen, später auch mal Pilze schnibbeln (mit dem Buttermesser) und Pfannkuchen werfen (mit ordentlich Schwung). Dabei ziehen sie ihre Jobs nicht immer durch und ab und an geht auch was schief, bis sich zeigt, ob sie bereit sind für die nächste Phase – oder in Zukunft ihre Hausaufgaben lieber woanders machen, damit sie nicht mehr kochen müssen.

Ihre erste Lektion: Pfannkuchen schmeckt auch vom Boden.

Ihr liebstes Hauptgericht: fluffiger Kaiserschmarrn.