

# Vernünftig essen – aber wie?

Die richtige Beikost füttern, bio einkaufen, mit Süßem sparsam sein, immer frisch kochen: Bei all den sinnvollen Ernährungstipps darf man nicht vergessen, das gemeinsame Essen einfach zu genießen. Im dritten Teil unserer Serie stellen wir zwei Familien vor, denen das auf ganz unterschiedliche Weise gelingt. Außerdem zeigen unsere Expertentipps, dass gute Ernährung nicht so kompliziert ist, wie man denkt

TEXT ANJA DILK

FOLGE I	FOLGE II		FOLGE IV	FOLGE V	FOLGE VI
WORK-LIFE-BALANCE – aber wie?	GUT WOHNEN – aber wie?		GUT WIRTSCHAFTEN – aber wie?	MOBIL SEIN – aber wie?	ENERGIE TANKEN – aber wie?



### Früchte der Arbeit

Tina Staack und ihre Zwillinge ernten Kartoffeln. Zuvor haben sich Alex und Joli mit einer Fenchelknolle abgemüht – und zugeschaut, wie ihr Vater Christian neue Setzlinge pflanzt



Runde Sache: der Ackerkreis im Bauerngarten Havelmathen. Neben dem Acker steht eine Kiste mit Samen zum Nachsäen (Foto links)



# Paradies für junges Gemüse

FOTOS OLIVER WOLFF

Gurken? Nö! Radieschen? Pfui! Das hört man in den zwei Berliner Familien, die wir hier vorstellen, nicht mehr. Sie haben ihren Weg gefunden, gesundes Essen in den Alltag zu integrieren – ganz ohne Druck und pädagogischen Zeigefinger

Der Fenchel sitzt wie einbetoniert. Die Zwillinge Alexandra und Jolanta stemmen ihre Beine in den Boden und packen ihn an seinem grünen Schopf. Sie ziehen und zerren, ihre Kleider flattern im Wind. Es knackt, es knirscht – endlich! Mit einem Ruck lösen sich die langen Wurzeln aus der Erde. „Hurra“, rufen die Fünfjährigen und strecken ihre Beute in den Himmel.

Berlin-Spandau an einem Spätsommertag. Der Weg zum Bauerngarten führt hinaus an den Rand der Stadt. Kleine Häuser, Vorgärten, Rudervereine. „Hallo, hier sind wir“, ruft Tina Staack aus einer Reihe mit Weißkohl, Salat und Kartoffeln. Unkrautzupfen steht heute auf dem Programm. „Reichst du mir mal die Harke, Christian?“, sagt die 36-Jährige zu ihrem Mann und wischt sich den Schweiß von der Stirn. Ganz schön anstrengend, oder? Tina lacht. „Nein, für mich ist das Entspannung pur.“

Joli schleppt eine Gießkanne heran, Alex häufelt Erde auf die Kartoffeln: Bis geerntet werden kann, ist einiges zu tun. Einmal die Woche ist Ackertag für Familie Staack: zupfen, düngen, pflegen. Und natürlich ernten – körbweise. „Frisch aus eigenem Anbau schmeckt das Gemüse noch mal so gut“, schwärmt Christian. Ganz neue Gerichte haben sie entdeckt. „Kürbissuppe ist so lecker“, sagt Joli. Und Alex kann von Möhren und Radieschen gar nicht genug bekommen.

Tina und Christian sind typische Großstädter: Sie leben mitten in Berlin, sind beide beruflich eingespannt – sie als Veranstaltungsmanagerin, er als Qualitätsmanager. Gesunde Ernährung ist ihnen wichtig. „Früher haben wir uns im Supermarkt durchgewurstelt, nach Möglichkeit bio“, sagt Christian. Aber allzu oft waren die Tomaten matschig, der Salat lappig, die Paprika geschmacklos. Und: „Wer kann schon sicher sein, inwieweit Bio wirklich Bio ist und keine Schadstoffe im Gemüse stecken?“, fragt Tina. „Wir wollten einfach frisches Gemüse aus der Region!“ Als sie eines Tages einen Flyer vom Bauerngarten entdeckt, schnappt sie sich ihre Familie: „Das schauen wir uns an!“ Zwei Monate später bezogen die Staacks ihre Parzelle.

Sieben kreisrunde Ackerflächen gibt es in Havelmathen. Sie werden in schmale Kuchenstücke, die Parzellen, geschnitten. Im Zentrum wachsen Kräuter für alle, drum herum sät Bauer Max von Grafenstein zum Saisonstart im April das Saatgut ein und setzt Jungpflanzen.

Und bereitet den Acker mit Traktor, Pflug und Fräsmaschinen professionell vor, damit weder Schnecken noch Schädlinge eine Chance haben. Hinter jedem Ackerkreis steht eine Kiste mit kleinem Gartengerät und dem Samen des Monats – zum Nachlegen nach Wunsch. Alles konsequent bio. 390 Euro pro Jahr kostet eine 45-Quadratmeter-Gartenparzelle mit 25 Gemüsesorten plus individuellem Wunschbeet.

Anfangs konnte Tina Unkraut nicht von Gemüsesprosslingen unterscheiden. Zum Glück für die Familie zieht jedoch Bauer Max regelmäßig seine Runden. Längst ist er zu einer Art Gartencoach geworden – der zudem monatlich ein Gemüse-Telegramm mailt („Jetzt Rettich düngen!“) oder zu Vorträgen und Workshops einlädt. Heute weiß Tina ganz genau, wie lange der Endiviensalat noch hält oder ob der Weißkohl schon geerntet werden muss.

Wächst ihr das Gemüse nicht manchmal über den Kopf? „Überhaupt nicht“, sagt die Berlinerin. Alle paar Wochen ist etwas Neues reif. Hier die Erbsen, dort der Spitzkohl, schon kommen Mais und Kürbis. Ist es wirklich mal zu viel, bringt sie den Kollegen im Büro einen Arm voll Salat mit oder überrascht die Großeltern mit frischem Lauch.

Alex zupft eine Mohrrübe aus der Furche, klopft die Erde ab und steckt sie genüsslich in den Mund. „Die Kinder lieben Gemüse viel mehr als vorher“, sagt Christian. „Sie wissen jetzt, wo ihr Essen herkommt.“

Die Ausflüge zum Acker sind zum Familienevent geworden, zur Verschnaufpause im stressigen Stadtalltag. Christian zeigt Richtung Osten, wo die Havel in der Sonne glitzert. „Oft gehen wir nach dem Ackern noch am Wasser spazieren oder schwimmen.“ Wenn allerdings der Regen peitscht und die Wolken tief hängen, heißt es Zähne zusammenbeißen. Aber zwei Stunden pro Woche sind immer drin.

Tina packt Mangold, Kartoffeln und Rote Bete in den Korb, Christian sammelt Rucola, Salat und Porree ein. „Unser Speiseplan ist reichhaltig und gesund wie nie“, sagt seine Frau.

Auch die Zwillinge tragen ihre Beute zum Auto: den mühsam dem Boden abgetrotzten Fenchel und eine Zucchini. Zu Hause kommt sie in die Pfanne, mit Butter und Zwiebeln. ▶

Freut sich über großen Zuspruch: Max von Grafenstein, Gründer des Bauerngartens. Vor dem Heimweg packen die Staacks den Erntekorb, und Joli gießt noch die Kräuter





**Bloß kein Stress**  
Pascale und ihre Tochter Lola mit Ernährungsberaterin Nadine Schönau: Die findet auch Fertigpizza okay – gelegentlich und mit einem gesunden Salat als Beilage



### Zur gleichen Zeit in einer Altbauküche am Prenzlauer Berg:

**B**ühnenbildnerin Pascale Arndtz, 43, und ihre Tochter Lola haben die staatlich anerkannte Ernährungsberaterin Nadine Schönau zu Besuch. Die 31-Jährige berät Familien, die sich mit Allergien oder zu vielen Pfunden plagen – oder sich einfach nur fragen, wie sie die Sache mit der gesunden Ernährung stressfrei hinkommen können.

Lola tobt durch die Küche. Ihr schmeckt alles: „Am liebsten mag ich Schokolade, Nudeln und Hackfleisch.“ Pascale lacht: „Wir haben ein kleines Fresskind.“ Ganz so komisch ist das nicht. Denn die Dreijährige stibitzt in der Kita schon mal den anderen das Frühstücksbrot, und beim

Kochen nascht sie sich satt, bevor die Mahlzeit auf dem Tisch steht. „Essen ist ein Stressfaktor in unserem Alltag“, sagt Pascale. „Ich wäre so gern mal etwas entspannter mit ihr.“

„Okay“, sagt Nadine Schönau und holt ihren Notizblock heraus. „Schauen wir uns mal Ihre Ernährungsgewohnheiten an.“ Zum Frühstück gibt's Müsli, für den Mittagstisch sorgt die Kita, abends wird gekocht. Auf der Arbeitsplatte reihen sich Gläser mit Linsen, Dinkel und Kürbiskernen, auf dem Balkon wachsen Cocktailtomaten. Bei jeder Mahlzeit ist Gemüse Pflicht. „Super“, sagt Schönau. Wenn es Fleisch gibt, dann Hühnchen und Lamm. „Auch gut.“

Pascale achtet auf gesunde Ernährung. „Aber ich bin kein Bio-Apostel“, sagt sie. „Ich kaufe auch beim Discounter, schon des Geldes wegen.“ Die Bühnenbildnerin stemmt den Familienalltag weitgehend allein, Lolas Papa arbeitet in Frankfurt. Doch auch sie selber ist viel unterwegs, reist zu Theatern in allen Ecken der Republik.

„Oft muss es schnell gehen“, sagt die 43-Jährige. Dann schiebt sie schon mal eine Fertigpizza in den Ofen. „Macht nichts“, sagt die Ernährungsberaterin. Ab und zu ist das kein Drama. „Hauptsache, ihr esst insgesamt ausgewogen.“

Und natürlich sollte die Qualität stimmen. Also lieber wenig verarbeitete Lebensmittel wählen als Komplettgerichte – und eher ins Kühlregal greifen als zur Trockentüte. Und am besten kurz die Zutatenliste prüfen: Ist viel Zucker drin? „Die Inhaltsstoffe sind nach Menge geordnet“, erklärt Schönau. „Was zuoberst steht, stellt den größten Anteil.“ Gut auch: Fertiggerichte verfeinern. Einen Salat zur Fertigpizza auf den Tisch stellen. Oder in der Brühe für die Maultaschen ein bisschen Gemüse mitgaren.

„Isst du eigentlich schnell, Lola?“, fragt Nadine. Das Mädchen strahlt: „Jaaa!“

„Der Magen hat aber keine Zähne, deshalb muss das Essen so weich wie möglich bei ihm ankommen“, sagt die Expertin. „Versuch doch, jeden Bissen ganz gründlich zu kauen, und taste mit der Zunge, wie sich das Essen dann im Mund anfühlt.“ Lola nickt. Die Idee gefällt ihr.

Nächstes Thema: Gibt's öfter Süßes zur Belohnung? „Nur beim Nägelschneiden“, sagt Pascale.

„Ersetzen Sie das besser durch eine andere Kleinigkeit, vielleicht ein Haargummi“, rät die Fachfrau. „Sonst denkt Lola irgendwann, Schokolade bedeute, sie habe etwas gut gemacht.“

Und was trinkt die Dreijährige? Apfelschorle. Doch die enthält genauso viel Zucker wie Cola. Schönau's Alternativtipps: Grapefruitschorle (nur halb so viel Kalorien!), Wasser mit Eiskwürfeln aus Orangensaft (sieht toll aus!) oder mit selbst gecrushtem Eis (macht Spaß!).

Neuerdings nimmt Pascale ihre Tochter mit auf Premierenfeiern oder in den Biergarten. Dann gibt's unterwegs einen Apfel oder ein Brötchen. „Gut so, denn wer ausgewogen isst, kann ruhig mal eine Mahlzeit an einen anderen Ort verlegen“, sagt Schönau. Solange die wichtigste Grundregel beachtet wird: im Sitzen zu essen und sich Zeit dafür zu nehmen.

Unterdessen ist es Abend geworden. Was wünscht sich Lola heute? „Pizzaaa!“, ruft die Dreijährige. Pascale löst die Supermarkt-Margherita aus der Folie, legt Schinken und frischen Parmesan obenauf und schnappt sich Radieschen, Salat und Olivenöl. Dann heißt es schnippeln, mischen, mengen – und fertig ist der Salat dazu. Morgen wird wieder richtig gekocht. ▶





# Wissen, das sich wirklich lohnt

## Einen Gang zurückschalten

➤ Gesunde Ernährung ist wichtig, aber lassen Sie sich deswegen nicht verrückt machen, denn: Stress ums Essen überträgt sich auf die Kinder. Experten empfehlen die 80-20-Regel: Wenn Ihr Kind 80 Prozent gesundes Kraftessen voller Vitamine, Vollkorn und Mineralien bekommt, schaden 20 Prozent weniger gesunde Nahrung nicht. In Maßen kann der Körper Weißbrot, Salami oder Kuchen locker wegstecken.

## Geschmacksknospen trainieren

➤ Neugeborene lernen zu mögen, was ihnen vorgesetzt wird. „Hineinschmecken“ nennen das die Wissenschaftler, und es erklärt, warum Kleinkinder in Indien, Mexiko oder Deutschland ganz unterschiedliche Sachen essen. Bieten Sie Ihrem Kind ruhig immer wieder Neues an. Bestehen Sie auf einem Probier-Klecks (aber zu mehr als einem Happen bitte nicht drängen). Studien zeigen, dass Eltern bis zu 18-mal ein bestimmtes Angebot machen müssen, bis ihr Kind den neuen Geschmack akzeptiert.

## Süße Verführung

➤ Zwei Erfahrungen im Umgang mit Keksen, Schoko, Gummibären: erstens nicht zu viel Wind darum und es durch strenge Verbote noch interessanter machen. Sondern die Kinder, zweitens, lieber zum verantwortungsvollen Umgang damit anleiten. Wie wär's mit einer kleinen Naschbox, in der Ihr Kind Lollis und Schokolade aufbewahrt und selbst entscheidet, wann es davon essen will – nur: Mehr als das, was da drin ist, gibt es nicht. Oder Sie führen ein „Sweety of the day“ ein. Ihr Kind darf nach Lust und Laune entscheiden, was und wann es naschen möchte – einmal am Tag.

## Mehr Abwechslung

➤ Ihr Kind mag kein Vollkornbrot? Versuchen Sie es mal mit Vollkorntoast, Vollkornknäcke oder Vollkorncracker. Oder rösten Sie das dunkle Brot knusprig und lassen es Ihr Kind in einen leckeren Dip tunken. Gekochtes Gemüse ist igitt? Als knackiges Fingerfood oder überbacken mit Käse kommt es vielleicht besser an. Alternativ können Sie einen Klecks Ketchup draufgeben. Ihr Kind mag keine Milch? Probieren Sie es mit Milchschaum pur, wie bei Mamas Latte macchiato.

## GUT PLANEN

➤ **Ist vielleicht nicht jedermanns Sache – aber wirkt extrem stressreduzierend. Wer die nächsten fünf Mahlzeiten im Voraus plant, muss sich nicht jeden Tag diese Was-essen-wir-heute?-Gedanken machen. Und spart sich nervenaufreibende Stresskäufe in letzter Minute.**

## Praktische Frischekiste

➤ Sie essen gern frisch und gesund, aber schaffen es einfach nicht regelmäßig zum Markt oder in den Bioläden? Nicht ganz billig, aber durchdacht sind Frischekisten. Einige Betriebe haben sich darauf spezialisiert, Gemüse- und Obstkisten fertig gepackt zu liefern. Der Clou: Die Zutaten in der Kiste sind genau auf beiliegende Rezepte abgestimmt. Auspacken und loskochen. (Etwa: [www.abokiste-epfeltraum.de](http://www.abokiste-epfeltraum.de), [www.gemuesekiste.de](http://www.gemuesekiste.de), [www.kochzauber.de](http://www.kochzauber.de), [www.kommtessen.de](http://www.kommtessen.de), [www.hellofresh.de](http://www.hellofresh.de))

## Dabei sein ist alles

➤ Beim Besorgen: Was muss noch auf den Einkaufszettel? Was möchtest du essen? Den groben Rahmen für die nächsten Mahlzeiten geben Sie natürlich vor – aber Kinder, die darüber hinaus mitentscheiden dürfen, meckern weniger. Beim Kochen: Schon Dreijährige können mit anpacken, Salat zupfen, Obst waschen, umrühren. Das steigert die Vorfreude aufs Essen. ▶



# In die Tonne mit ...

## der Angst vor Mangel

► Kein Lebensmittel enthält alle Nährstoffe, die der Körper braucht, auch die Erdbeere oder der Brokkoli nicht. Entsprechend gibt es kein Lebensmittel, dessen Fehlen auf dem Speiseplan zu Mangelerscheinungen führen würde. Und keins, das – in Maßen gegessen – gesundheitsschädlich ist. Auf eine ausgewogene Ernährung kommt es an: vom Vollkornbrot über den Blumenkohl bis zum Hamburger.

## überkommenen Regeln

► Jeden Tag ein warmes Essen? Muss nicht sein, wenn die Mahlzeiten ausgewogen sind. Den meisten Kindern ist egal, ob das Essen kalt oder warm serviert wird, Hauptsache, es schmeckt. Den Nachtisch nie vor dem Hauptgang? Solange sich Ihr Kind nicht am Süßen satt isst, können Sie ruhig experimentieren. Oder Sie drehen den Tag mal um: erst das Abendessen, dann das Frühstück. Kinder lieben solche Spielereien. Aber bestimmte Regeln sollten trotzdem gelten. Ausnahmen sind nicht Alltag, Probieren ist Pflicht, nur den Nachtisch zu nehmen gibt's nicht.

## DEM ZWANG, TELLER LEER ZU ESSEN

► **Kinder haben ein sehr gutes Gefühl dafür, wie viel Essen und Trinken sie brauchen. Heute vier volle Mahlzeiten, am nächsten Tag Picken wie ein Vögelchen: Das ist normal, sagen die Ernährungswissenschaftler. Damit nicht so viel liegen bleibt, kleine Portionen verteilen und nachlegen, wenn noch Hunger da ist.**



### WEBTIPP

Unter [www.eltern.de/rezeptdatenbank](http://www.eltern.de/rezeptdatenbank) finden Sie tolle Rezeptideen für jeden Geschmack.

## Gemüsefixierung

► Der Kinderarzt Herbert Renz-Polster beschäftigt sich mit der Evolutionsgeschichte und kommt in seinem Buch „Kinder verstehen“ (Kösel, 19,95 Euro) zu dem Schluss: Phasenweise kein Gemüse zu mögen ist im Kleinkindalter völlig normal. In Urzeiten war es für kleine Krabbler und Laufanfänger schließlich lebensgefährlich, alles Grüne oder jede Beere am nächsten Strauch in den Mund zu stecken. Keine Sorge: Viele Aversionen geben sich von allein wieder.

## langen Erklärungen

► Bei Vorträgen über gesunde Ernährung schalten Kinder schnell auf Durchzug. Pommes und Co. werden dadurch eher verlockender. Der Göttinger Ernährungspsychologe Thomas Ellrott rät: konsequent auf das Bewerten von Lebensmitteln verzichten! Und selbst zum Gemüse greifen. Am Ende zählt nur das Vorbild.

## dem Drang, immer sofort zu reagieren

► Ihr Jüngster versucht, mit Ihnen zu kämpfen, und schiebt die Bohnen mit Karacho zur Seite oder bekommt einen Schreianfall, wenn er Milch trinken soll? Jetzt besser cool

bleiben. Nicht immer auf alles reagieren. Weiteressen. Dann lässt er sein Essen eben liegen. Oder Sie sagen: „Das magst du nicht? Ist ja toll, gib her!“ Und nehmen sich schnell die Bohnen von seinem Teller. Künstliche Verknappung nennen das die Experten.

## dem schlechten Ruf von Tiefkühlkost

► Tiefgekühlte Lebensmittel müssen nicht schlechter sein als frische. Erbsen, Bohnen oder fertig geschnippelter Lauch aus der Kühltruhe erleichtern nicht nur die Arbeit. TK-Gemüse, das sofort nach der Ernte verarbeitet und schockgefrostet wurde, enthält oft mehr Vitamine als Gemüse vom Markt, das schon einen Tag im Kühlschrank lag. Aber werfen Sie einen kurzen Blick auf die Zusatzstoffe. Oft sind die Sachen zu süß oder zu salzig. Manchmal sind sogar Tiefkühlbeeren mit Zucker versehen. ■