

Basic cooking for family



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

GU

Cornelia Schinharl Sebastian Dickhaut

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 Kartoffelaufmarsch 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

Milchschokolade 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 -