



Gemeinsam als Eltern mit seinen Kindern am Tisch zu sitzen und entspannt zu essen, was selbst gekocht wurde, ist für **Thomas Pohler** schön und wichtig. Er ist Mitglied der Kinder- und Jugendkommission von Slow Food Deutschland.



## Slow Food am Familientisch

# Tomatensaucenlied und Räuberessen

**I**ch bin verheiratet und Vater von drei Töchtern (13, 11 und 1 ¼ Jahre alt). Täglich stellt sich die Frage, was es zum Essen gibt. Genauer: Sie wird meiner Frau und mir von unseren Kindern gestellt. »Was gibt's heute zum Essen?« ist nach »Hallo« oft die zweite Äußerung, wenn die beiden Großen aus der Schule kommen – mitunter ist es auch noch vor der Wohnungstür die erste. Essen hat einen großen Stellenwert in unserem Familienalltag.

Die gemeinsamen Mahlzeiten werden auch in meiner Familie durch bestimmte Rahmenbedingungen begrenzt: Meine Frau ist berufstätig, meine beiden großen Töchter besuchen eine Ganztagschule, ich selber arbeite freiberuflich. Die zentrale Familien-

mahlzeit ist daher das gemeinsame Abendessen. Oft gibt es ein warmes Gericht, mitunter aber auch das klassische Abendbrot.

### Schmeck mal ab!

Was sich im Laufe der Jahre als eine Art »Familienesskultur« etabliert hat, war nicht von langer Hand geplant. Es hat sich so ergeben. Bestimmte Gerichte, Zubereitungen, Tischsitten haben wir als kleine Rituale liebgewonnen, einfach deshalb, weil sie uns gefallen und sie der Familie gut tun.

Meine Kinder essen gerne am Familientisch. Dass sie etwas nicht mögen, ist die Ausnahme. Unter der Woche gibt es eher einfache Gerichte aus der Kategorie »erprobt und lecker«. Dazu



gehören natürlich Nudeln, aber auch Eintöpfe. In unserer Küche kochen wir mit guten und unverfälschten Zutaten. Fertiggerichte kommen nicht in den Topf und die einzigen Konserven in meinem Haushalt sind Tomatenmark und »Passata«. Neue und aufwendigere Gerichte bleiben den Wochenenden vorbehalten. Auch das gelegentliche gemeinsame Kochen mit den Kindern findet am Wochenende statt. Unter der Woche, wenn das Essen nicht zu spät auf dem Tisch stehen soll, koche ich lieber alleine. Aber auch dann können die Kinder gleichsam im Vorbeilaufen beteiligt werden. Kinder eine Sauce mit abschmecken zu lassen, kostet keine Zeit. Und es beteiligt sie an den anspruchsvolleren Arbeiten in der Küche. Kinder mögen es nicht, wenn sie immer nur die Handlangerarbeiten machen müssen. Ihre ersten Begegnungen mit verschiedenen Kräutern und Gewürzen hatte meine älteste Tochter mit drei Jahren. Sie stand auf der Arbeitsplatte in der Küche, ich hielt ihr Gläser unter die Nase und sie riet, was sich darin verbarg. Das hat uns beiden viel Spaß gemacht und meine Tochter erinnert sich gerne daran zurück.

Meine Kinder werden bestimmt vieles anders machen und manches vergessen, was sie am Familientisch erlebt haben. Aber der Geschmack und der Geruch von Speisen aus der Kinderzeit begleiten uns oft ein Leben lang. Ihnen diese Erinnerungen zu ermöglichen, ist nicht die geringste Rolle unserer gemeinsamen Mahlzeiten. Vor einiger Zeit hat mir meine Tochter ein Geschenk gemacht – freilich ohne zu ahnen, dass es für mich eines ist. In meiner Familie bin ich für die Tomatensauce zuständig. Und dabei höre ich gerne Musik. Und das ist oft die von Van Morrison. Irgendwann hörte meine Tochter eines der Stücke außerhalb unserer Küche. »Das ist das Tomatensaucenlied«, sagte sie und schloss die Augen. Um dann fortzufahren: »Papa steht in der Küche und kocht Tomatensauce und es riecht so lecker. Ich hab' Hunger!«

### Schmatzen wie die Räuber

Ein Familienritual, das wir ab und an zelebrieren, ist das »Räuberessen«. Die Idee dazu entstand, weil unsere mittlere Tochter durchaus ihre Schwierigkeiten mit Tischsitten hatte. Beim Räuberessen haben die aber Pause. Alles ist erlaubt: Schmatzen, Füße auf den Tisch legen ... Diese bewusste Auszeit von festen Regeln hat sehr zur Entspannung am Familientisch beigetragen.

Meine Frau und ich haben bestimmte Ansprüche an unsere Lebensmittel. Dazu gehört zum Beispiel, dass wir Erzeugnisse aus ökologischer Landwirtschaft bevorzugen und auf kurze Transportwege achten. Das ist aber kein großes Thema. Wir machen das einfach so. Selber kochen, unseren Kindern zeigen, dass Gerichte, die zum Kanon der Lieblingskinderessen zählen, selbst zubereitet werden können – das sind unsere wesentlichen Ori-



## Historische Senfmühle Monschau




Zwischen alten Mühlsteinen wird noch heute der Monschauer Senf handwerklich hergestellt. Die Mühle ist ein technisches Denkmal, 1882 erbaut und seitdem in Familienbesitz. Erfahren Sie hier mehr über die aufregende Geschichte. Probieren Sie im täglich geöffneten Senflädchen unsere Spezialitäten.

Im Restaurant Schnabeuleum genießen Sie die leckeren Senfgerichte unseres Meisterkochs – deftige Eifeler Speisen, einfallreiche Fischgerichte, aber auch ausgefallene Kreationen. Lassen Sie sich verwöhnen!

Laufenstraße 118 · 52156 Monschau  
Tel. +49 (0) 24 72/ 22 45 · [www.senfmuehle.de](http://www.senfmuehle.de)

tierungspunkte. Das schließt Ausnahmen nicht aus. Wenn unsere Kinder unbedingt etwas »Normales« ausprobieren wollen, wie zum Beispiel ein bestimmtes Schokomüsli, dann ist das auch in Ordnung. Die Familienesskultur geht davon nicht unter.

Manche werden fragen: »Ist das nicht viel Arbeit?« Ich empfinde es nicht als Arbeit. Die Aufgabe ist es, sich um das tägliche Essen zu sorgen. Für mich und für die Menschen, die mir am nächsten stehen. Eine Familienmahlzeit ist stets eine Mahlzeit »für« jemanden, das heißt, sie wird zubereitet für die Kinder, die Partnerin oder den Partner. Sie ist eine wunderbare Möglichkeit, sich um jemanden zu kümmern. Der dänische Familientherapeut Jesper Juul hat es so ausgedrückt: »Eine gute Mahlzeit ist eine ausgewogene Mischung aus guten Speisen, Sorgfalt, Engagement, engen Bindungen, Ästhetik, einem Erlebnis der Sinne und aus unvorhersehbaren menschlichen Gefühlen und Stimmungen.« ●

### Buchtipp

Jesper Juul: Was gibt's heute?  
Gemeinsam essen macht Familien stark,  
Beltz-Taschenbuch, 9,95 Euro