

## Familienkonferenz

BZfE-Podcast

Länge ca. 4:24 Minuten

Nives ist es leid, sich immer wieder den Kopf darüber zu zerbrechen, was auf den Tisch kommt. Und dann, wenn die junge Italienerin gekocht hat, gibt es doch immer noch etwas zu mäkeln. Jetzt aber heißt es einmal die Woche:

**O-Ton Mutter:**

**So, Jungs, ich wollte mal eben mit euch bequatschen, was wir diese Woche alles so kochen.**

Und die Jungs – Söhne, Mann und Opa – müssen jetzt einmal in der Woche den Essfahrplan aufstellen, und der hängt dann neben dem Stundenplan für die Schule am Schwarzen Brett in der Küche. Positiver Nebeneffekt, die Familiengenusskonferenz ist gleichzeitig das gemeinsame Abendessen, das jetzt mindestens einmal die Woche ein fester Termin ist.

**O-Ton Mutter:**

**Wer hat eine Idee für Montag? Pizza!**

**Pizza? Ja. Bruno, was meinst du?**

**Bin ich auch für. Opa?**

**Ich will Fisch.**

**Ja, Fisch machen wir Freitag vielleicht.**

Besonders in Corona-Zeiten hat sich der alte Speiseplan bewährt, denn alle Mahlzeiten, die ansonsten in der Kita, Schule oder in der Kantine gegessen wurden, muss man jetzt zu Hause kochen. Und da ist schon Planung gefragt. Fertiggerichte sind für Margareta Büning-Fesel, Leiterin des Bundeszentrums für Ernährung, kein Tabu.

**O-Ton Dr. Margareta Büning-Fesel:**

**Ich habe nichts grundsätzlich gegen Fertiggerichte, also mal die Pizza aus dem Tiefkühler in den Ofen schieben oder die Pommes aufs Blech legen. Wichtig ist mir dann die gute Ergänzung. Was man zu jedem Fertiggericht ergänzen kann, ist einfach kleingeschnittenes frisches Gemüse, mit dem man dann alles aufpeppen kann, und dann ist es aus Zeitgründen auch kein Problem, ein Fertiggericht zu machen.**

Und so gibt es durchaus neue Kreationen, die die Chance haben, das Lieblingsgericht der ganzen Familie zu werden und vielleicht mal das Schnitzel durch einen Gemüsebratling zu ersetzen. Viele Rezepte klingen zwar oft lecker, aber selbst gemacht sieht die Sache dann doch anders aus. Deshalb sollte jeder mal etwas zubereiten.

**O-Ton Dr. Margareta Büning-Fesel:**

**Eine Erfahrung, die wir auch mit unseren Unterrichtsmaterialien, zum Beispiel den Ernährungsführerschein gemacht haben, dass Kinder, wenn sie bunte Brotgesichter zubereiten mit Gurken und Tomaten, sie das dann auch genussvoll verzehren, weil sie es eben selber gemacht haben. Und das ist glaube ich eine gute Möglichkeit, Kinder an bestimmte Lebensmittel, an Produkte heranzuführen und das, was man gemeinsam zubereitet hat, da hat man natürlich auch Lust, das selber zu essen.**

Vor allem, wenn alle mitmachen, ist das die beste Idee, lange Gesichter zu vermeiden.

**O-Ton Nives:**

**Perfekt! Donnerstag?**

**Gefüllte Paprika.**

**Ja, das ist auch gut. Mögt ihr das auch?**

**Ja. Weiß ich nicht.**

**Soll ich mal ausprobieren, die mit Reis oder so zu füllen, anstatt ...**

**Das wäre doch schön. Ja, mach mal. Ja, gut.**

Nives hatte Erfolg. Es klappt von Woche zu Woche immer besser.

**O-Ton Nives:**

**Montag gibt es Pizza, Dienstag gibt es die Blumenkohl-Dinger, Mittwoch, Donnerstag gibt es ...**

**Ja, dann machen wir Montag so viel Pizza, dann kannst du auch was mit zur Arbeit nehmen Dienstag, ne?**

**Das ist perfekt. Alles klar, Bruno, passt das auch für dich?**

**Passt alles.**

**Opa?**

**Wann gibt es Fisch?**

**Wie immer, am Freitag.**

**Ja, alles klar, dann haben wir es ja, dann kann ich ja morgen einkaufen gehen.**

Und noch einen Vorteil hat die Familiengenusskonferenz für Margareta Büning Fesel.: Beim Einkauf geht es jetzt schneller, denn jeder weiß, was er will.

**O-Ton Dr. Margareta Büning-Fesel:**

**Man kann ja auch Regeln einführen bei einer Familienmahlzeit, dass bei neuen Gerichten man nicht einen ganzen Teller voll davon essen muss, aber dass einfach mal probiert wird, wie schmeckt das denn? Und wenn man als Erwachsener bestimmte Produkte zubereitet und sie auch genussvoll isst, dann ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Kinder einfach neugierig werden und sagen: Oh, das möchte ich auch essen.**

Und wenn alle nach Plan einkaufen und kochen, bleibt mehr Zeit für andere Familienaktivitäten übrig, besonders, wenn man Reste gleich mit einplant. Alles nach dem Motto: Einmal kochen, dreimal essen.

### **O-Ton Dr. Margareta Büning-Fesel:**

**Letztlich ist die Pizza auch nichts anderes als ein Reste-Gericht. Also kreativ Pizza belegen, das ist eine wunderbare Möglichkeit, um bestimmte Lebensmittel, die noch in der Küche sind, zu verwerten.**

Für Margareta Büning-Fesel hat die Rezepte-Konferenz einfach den Vorteil, dass der Familienalltag in der Küche besser strukturiert ist und bunte Kalorien- und Nährstoff-Vielfalt auf dem Teller zur Routine wird.

### **O-Ton Dr. Margareta Büning-Fesel:**

**Es ist gut für die Familienmitglieder, auch mal so ein bisschen einen Überblick zu bekommen, was koche ich diese Woche, welche Lebensmittel sind saisonal günstig zu haben, dass man dann vielleicht so ein Grundgericht hat, was man dann variieren kann, wie Nudeln oder Reis oder Kartoffeln und dann entsprechend Gemüse zu ergänzen und sonstige Zutaten, die man gerne ergänzen möchte.**

Und dann gibt es die besten Kompromisse.

**O-Ton Nives**

**Montag esse ich gerne Pizza mit euch, ja.**

**Ja, und Dienstag?**

**Pommes-Bude.**

**Ich wäre für Wurstgulasch.**

**Ich dachte, wir wollten ein bisschen gucken, dass wir nicht so viel Fleisch mehr essen. Was ist denn mit diesen Blumenkohl-Medaillons, die ich neulich schon mal gemacht habe. Die waren sehr lecker – wegen mir gerne, Ja**

Weitere Informationen zum Thema Familienkonferenz finden Sie im Netz auf der Seite [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)