

Eine Prise Inspiration für mehr Vielfalt

Seit ich Mutter bin, ist es in meiner Küche lauter, lustiger und geselliger geworden. Auf den Tellern allerdings ist Langeweile eingekehrt. Über Jahre wünschten sich die Kinder nur Pizza oder Pasta, ab und zu mal Wienerli und Fischstäbli. Natürlich haben sie auch anderes gegessen, aber sie reklamierten lautstark bei vielen Speisen, die mein Mann und ich gerne mochten. Und da man als Eltern nicht immer die Nerven hat, über das Essen zu diskutieren, wurde die Vielfalt auf unseren Tellern ziemlich eingedampft.

Doch seit einiger Zeit verfolge ich das Ziel, jeden Monat mindestens ein Gericht zu kochen, das ich zuvor noch nie zubereitet habe. Dabei macht nicht nur das Pröbeln am Herd Spass, sondern auch die Vorbereitung. Ich lasse mich wieder öfters inspirieren von meinen vielen Kochbüchern, die zu lange nur noch Staubfänger waren. Ich folge auf Instagram Menschen aus aller Welt, die keine Minute brauchen, um aus wenigen Zutaten eindruckliche Kreationen zu zaubern. Und ich durchforste das Internet nach neuen Rezepten für Blu-

menkohl oder Broccoli – Gemüsen also, die wir alle mögen, die ich aber nicht mehr auf die immer gleiche Art zubereiten mag.

Unterwegs im Web entdecke ich immer wieder spannende Geschichten: So soll zum Beispiel das Rezept für Spaghetti Carbonara nach dem Zweiten Weltkrieg entstanden sein, als die italienische Bevölkerung in Essenspaketen jeweils Eier und Speck erhielt. Und das vermeintlich chinesische Gericht «Chop Suey» ist im Reich der Mitte komplett unbekannt – erfunden wurde es vermutlich in den 1860er-Jahren in den USA. Eine Legende besagt, es sei zum ersten Mal in San Francisco zubereitet worden, als ein Koch aus China nach Ladenschluss für einen späten Kunden alle Reste in einen Wok warf und noch einmal erhitzte.

Ich gebe es zu: Während mein Mann und ich die Abwechslung geniessen, sorgen diese kulinarischen Expeditionen bei den Kleinen selten für Begeisterungstürme (die grosse Ausnahme waren bisher die Pancakes aus roten

Linsen). Allerdings habe ich gelesen, dass Kinder ein Lebensmittel oder Gericht 10 bis 15-mal probieren müssen, bis sie es mögen. Und tatsächlich fällt mir auf, dass mein Sohn nun eine wachsende Zahl von Speisen mag und deutlich offener für Experimente geworden ist als seine jüngere Schwester. Ich erzähle Ihnen das alles, weil dieses Ziel – einmal im Monat etwas komplett Neues kochen – einfach umsetzbar ist, Spass macht und tatsächlich für mehr Vielfalt sorgt. Nicht zuletzt möchte ich aber noch diesen einen Gedanken weiterspinnen: man muss 10 bis 15-mal probieren, bis man etwas mag. Was bei Kindern und Gerichten zutrifft, könnte ja auch für andere Lebensbereiche eine Inspiration sein. Ich nehme mir also vor, mich auf Menschen mehr als nur einmal einzulassen, auch wenn ich einem ersten Gespräch nicht viel abgewinnen kann. Obwohl der erste Eindruck viel auslöst: ich gebe mir Mühe, auch dem zweiten, dritten, vierten eine Chance zu geben. Wer weiss, vielleicht kann ich mit diesem Trick aus meiner Küche für mehr Vielfalt in meinem Leben sorgen.

Anna Chudozilov



(Foto: CCO, Maarten van den Heuvel, unsplash)