

Frank Seimetz: „Wörter wie ‚Gemüse‘ und ‚gesund‘ sind für mich tabu“

SERIENSTART: IN ZEHN FOLGEN GIBT SPITZENKOCH FRANK SEIMETZ ELTERN TIPPS UND VERRÄT TOLLE KINDGERECHTE REZEPTE ZUM NACHKOCHEN

„Iss doch mal was Gesundes!“ Viele Eltern verzweifeln, weil der Nachwuchs Möhren oder Äpfel verweigert. Der Spitzenkoch und Gastronomie-Berater Frank Seimetz kennt diese Probleme. Im ersten Teil unserer Serie „Gesunde Ernährung für Kinder“ beantwortet er die Frage, warum gesund essen wichtig ist und wie Kinder frühzeitig an eine sinnvolle Ernährung herangeführt werden können.

Das Erdnussöl brutzelt vor sich hin. Lenny, genannt Lenny, hievt die frisch in Dinkel-Vollkorn-Panierung gewendeten Fischstücke mit einer Zange vorsichtig in die Pfanne. Während er beobachtet, wie die selbstgemachten Fischstäbchen langsam goldbraun backen, kümmert sich sein Vater schon um die Soße zum Dippen. Lenny ist sechs Jahre alt und der Sohn von Frank Seimetz, saarländischer Spitzenkoch und seit Jahren bereits als Gastronomie-Berater tätig. Es ist kurz nach Mittag, Lenny hat Schulschluss. Heute kochen Vater und Sohn wieder gemeinsam. „Meine Frau kocht sonst mit Lenny, aber wenn ich Zeit habe, stehe ich auch mit ihm in der Küche“, sagt Seimetz. Aus vielen Gesprächen mit Eltern weiß er, wie schwierig es sein kann, Kindern mehr Lust auf gesunde Lebensmittel wie Gemüse

und Obst zu machen. Der Schlüssel sei, Kindern die ganze Vielfalt an Lebensmitteln so früh wie möglich nahe zu bringen, so Seimetz, um ihnen den Genuss beim Essen zu vermitteln. Gemeinsam einzukaufen ist ebenso wichtig, wie die Herkunft der Lebensmittel zu vermitteln.

Den Viktoriabarsch für heute Mittag, ein günstiger Speisefisch mit besonders festem Fleisch, hat Lenny zuvor selbst geschnitten und mit Zitrone beträufelt. Lenny isst gerne Fischstäbchen wie viele andere Kinder auch. „Die kennen das aber oft nur aus der Tiefkühlpackung, und viele wissen nicht einmal, dass Fischstäbchen aus Fisch bestehen“, sagt Frank Seimetz, während er den Dip umrührt und noch einmal nachwürzt. Beim Wenden in der Panierung hat Lenny mächtig Gas gegeben. „Ich bin schneller als Papa!“, stellt er zufrieden fest und grinst.

Dass Kinder ihr eigenes Essen mit den Eltern gemeinsam kochen, ist auch nicht unbedingt selbstverständlich. In vielen Familien ist es üblich, dass die Eltern allein das Essen kochen und es den Kindern servieren. „Dann wundern sie sich, wenn die Kinder es ablehnen“, sagt Seimetz, der bereits mit vielen Kindern gemeinsam gekocht hat. Und er schwört: „Ich habe in meiner ganzen Karriere noch kein einziges Kind erlebt, das nicht selbst gese-



Fotos: Alexa Kirsch

sen hat, was es vorher eigenhändig gekocht hat.“

Aber selbst Eltern, die sich an all diese Vorschläge halten und Kinder haben, die im Grunde alles essen, müssen mit Rückschlägen rechnen.

„Lenny kam kürzlich aus der Schule und hat sich geweigert, etwas zu essen, was er vorher mochte. Wenn das passiert, ist meist das soziale Umfeld dafür verantwortlich. Ein Beispiel: Sobald die Freunde etwas nicht mögen, mag es das eigene Kind auch nicht mehr. Spätestens dann ist Gemüse so richtig uncool“, sagt Seimetz und schmunzelt. Lenny tut, als habe er nichts gehört und wendet alle zwölf Fischstäbchen.

Außerdem komme es auf die „Verpackung“ an: Das Wörtchen „gesund“ gibt es in Frank Seimetz' Wortschatz nicht. „Das ist für mich ein Tabu-Wort. Es impliziert, dass es auch ungesundes Essen gibt, und das ist falsch, denn auch Schokolade und Süßigkeiten sind in Maßen okay“, sagt der Koch.

Ein weiteres Problem seien Eltern, die selbst nicht genau wissen, wie sie sich sinnvoll ernähren können.

„Doch auch dafür gibt es Lösungen: Kochkurse, Ernährungsberatung, einfach weitere Infos über Lebensmittel und kindgerechte Ernährung“, sagt der Gastronom.

Dieses Informationsdefizit bestehe auch in den Küchen vieler Ganztagschulen oder Kitas. „Es gibt kaum einen Catering-Service, der nur auf Kinder zugeschnittenes Essen bereitstellt“, sagt Seimetz. „Ich habe Kinder gesehen, die noch nicht einmal Zähne hatten und zu Mittag Kassler mit Salzkartoffeln und Endivien Salat bekommen haben. Da wird dann für die Kita das gleiche Essen wie für die 83-Jährige im Altersheim gekocht.“

Für viele Caterer scheint der Aufwand zu groß, Kindern ein Extra-Essen anzubieten. Für alle Seiten, Schulen, Kitas oder Caterer, seien Lösungen vorhanden. Es setze sie nur keiner um. Ein häufiges Argument von Caterern: Es beschwere sich doch keiner. „Natürlich nicht, wenn der Kunde erst drei Jahre alt ist“, antwortet Seimetz darauf. In Lennys Schule in St. Ingbert packt der Starkoch selbst an und sucht mit Eltern, Schule und Caterern gemeinsam eine Lösung – er hat klare Vorstellungen davon, was getan werden muss.

Inzwischen ist der panierte Barsch fertig gebacken. Jetzt wird dekoriert, der Salat kommt zwischen die wie Balken aufgetürmten Fischstäbchen. Und wie findet Lenny das Essen heute? „Schmecken tut's immer!“, sagt er mit großer Bestimmtheit, spießt das erste Fischstäbchen mit der Gabel auf und taucht es in den Joghurt-Dip.

Falk Enderle

Rezept

Ein Turm von selbst gemachten Fischstäbchen im Salatblätter-Wald mit Joghurt-Dipp:

Menge: für zwei Personen.

Zubereitungszeit: 35 Min. zuzüglich Garzeit.

Besonderheit: Durch die Verwendung von frischen, vollwertigen Zutaten wird aus einem Kinderklassiker ein wertvolles Gericht.

Für wen: Ein vollwertiges Mittagessen für die ganze Familie und Kinder ab circa 3 ½ Jahren. Dazu trinkt man Apfelsaftschorle aus echtem Saft und viel Mineralwasser.

Zubereitung: Fischfilet unter kaltem fließendem Wasser abwaschen, mit Küchentuch trocken und in Stäbchenform schneiden. Stäbchen würzen, in Mehl wenden und das überschüssige Mehl abklopfen.

Zutaten:

350 g geputztes festfleischiges Fischfilet (Viktoriabarsch)
Wenig Salz, weißer Pfeffer
60 g Weizenvollkornmehl
2 Eier
80 g Vollkorn – Paniermehl
30 ml raffiniertes Erdnuss-, Soja-, Sonnenblumen- oder Traubenkernöl,

80 g Junger Wintersalat
2 EL Crema di Balsamico
2 EL natives Olivenöl oder Traubenkernöl
Salz, weißer Pfeffer
1 Zitrone

1 Becher Joghurt
Saft einer halben Zitrone
1 EL natives Öl
1 TL Honig
Salz, Pfeffer

Die Eier in einem tiefen Teller oder einer Schüssel aufschlagen und die bemehlten Stäbchen darin wenden. Danach in das Paniermehl geben und die Stäbchen panieren.

In der Pfanne mit hoch erhitzbarem Öl goldbraun braten oder ein Backofenblech mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 210 °C vorheizen.

Die fertig panierten Fischstäbchen mit Hilfe eines Backpinsels mit dem Öl betupfen und für 10 Minuten in den Backofen – mittlere Schiene – geben.

Den Salat waschen und putzen. Die Stäbchen wie einen Turm auf einer Platte oder einem flachen Teller anrichten.

Den Salat in der Mitte des Turms anrichten, würzen und mit Essig und Öl marinieren. Joghurt mit den restlichen Zutaten vermengen und als Dip dazu reichen.

Die Serie „Kindgerecht kochen“ wird unterstützt von:

Saarland

Ministerium für Gesundheit und Verbraucherschutz

www.gesundheit.saarland.de



Alle Filialen, in denen Sie die Olk-Bio-Produkte kaufen können, finden Sie im Internet unter www.vollkornbackhaus.de

Teil 2 unserer Serie beschäftigt sich im März mit dem Thema „Frühstück und Pausenbrot“.