



# Familiäntisch – ein Auslaufmodell?

Mal abgesehen von Geburtstags- und anderen Festessen scheint die traditionelle, gemeinsame Mahlzeit in der Familie ein Auslaufmodell geworden zu sein. Welche Folgen hat dies für die Kommunikation, die Nährstoffversorgung oder die Ernährungserziehung?

Redaktion/Umfrage: Christina Bösiger.

Berufstätige Eltern, flexible Arbeitszeiten, rundum volle Terminkalender, aber auch der Freizeitstress der Kinder und vieles mehr können dazu beitragen, dass Familien nicht mehr tagtäglich gemeinsam bei Speis und Trank am Tisch sitzen. Mama isst einen Fertigsalat im Büro, Papa speist öfters mit Kunden und die Sprösslinge verpflegen sich über Mittag entweder im Hort, in der Mensa oder an einer Fast-Food-Theke. Auch am Abend kommen alle zu unterschiedlichen Zeiten nach Hause und gehen gleich wieder – beispielsweise noch schnell ins Sporttraining, in einen Kreativkurs oder an eine Vereinssitzung. Deshalb stammt auch die Verpflegung abends oft aus den Kühlschranks – ein Joghurt, ein Käsebrod, ein schnelles Fertigenü oder eine Tiefkühl-Pizza nach dem getanem Tageswerk tut's auch! Denn schliesslich muss alles schnell gehen: Zeit ist knapp und so bleibt auch die Lust zum Kochen öfters auf der Strecke. Kein Wunder, ist auch bei uns in der Schweiz das traditionelle Mahlzeitenmuster mit drei Hauptmahlzeiten rund um den Familiäntisch rückläufig. Eigentlich schade, denn gemeinsame Mahlzeiten

tragen nicht nur dazu bei, dass Kinder vernünftig essen, sondern stärken das soziale Gefüge innerhalb der Familie. Verschiedene Studien belegen, dass der Familiäntisch positive Auswirkungen hat. In Familien, die sich Zeit für gemeinsame Mahlzeiten nehmen, bewegen sich die Kinder mehr, sind seltener übergewichtig und neigen sogar weniger zu Suchtverhalten. Letzteres belegt eine amerikanische Studie der Universität Columbia. Die Untersuchung zeigt, dass Teenager, die selten mit den Eltern gemeinsam essen, doppelt so häufig rauchen oder Alkohol trinken wie jene, die einen Familiäntisch gewohnt sind. In den USA wurde deshalb der "Family-Day" ins Leben gerufen, wo einmal jährlich, am 27. September, die Familien aufgefordert werden, wieder gemeinsam mit ihren Kindern zu essen. Um die gemeinsame Mahlzeit zu erleichtern, gibt es praktische Hilfestellungen wie beispielsweise Essensregeln, Anregungen für eine gemeinsame Tischkonversation oder Menüpläne.

Und was tun Familien hierzulande, um auf die positiven Auswirkungen des gemeinsamen Essens nicht verzichten zu müssen? Welche Tipps und Ratschläge haben Ernährungsfachleute? Und wie können auch vielbeschäftigte Eltern ihre Vorbildfunktion in Ernährungsfragen wahrnehmen?



**Welchen Stellenwert haben die gemeinsamen Mahlzeiten in Ihrer Familie? Schreiben Sie uns Ihren Standpunkt auf [redaktion@swissfamily.ch](mailto:redaktion@swissfamily.ch)**

## «Der Familientisch ist ein Zukunftsmodell!»

### Christian Ryser, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Wir versuchen, sehr viel unter einen Hut zu bringen. Beide Elternteile wollen – berechtigterweise – auch mit Kindern im Arbeitsleben verbleiben und trotzdem ihre Verantwortung für die Kindererziehung und –Betreuung wahrnehmen. Wir Eltern hetzen durch den Alltag und versuchen gleichzeitig, auf die Bedürfnisse der Kinder einzugehen. Da bleibt oft unser Familientisch der letzte Ort, wo wir alle gemeinsam zusammenkommen, wo Erlebnisse aus dem Alltag, Freuden und Sorgen geteilt und



Zukunftspläne geschmiedet werden. Häufig geschieht dies im Rahmen einer Mahlzeit. Vor allem das Frühstück bildet dazu auch unter der Woche einen täglichen Rahmen. Der Tisch nimmt auch einen entsprechend prominenten Platz in der Wohnung ein: Im grössten Raum der Wohnung mittendrin, robust und unausweichlich. Er stellt für unseren Familienalltag eine Insel dar, auf die ich nicht verzichten möchte.

Das gemeinsame Essen ist während der Woche für uns zu einem Taktgeber geworden, das unser Familienleben strukturieren hilft, zeitlich, kulturell und inhaltlich. Zugeben: Es braucht viel Organisation und Absprache: Wer kocht wann und was? Wer kauft ein? Wann sind alle da? Bedeutsamerweise wollen die Kinder mit dem Heranwachsen nicht nur dabei sein, sondern auch mitmachen und mitbestimmen. Menus auswählen, zubereiten helfen oder selber kochen. Fertigkeiten und Fähigkeiten, die so fast selbstverständlich erworben werden können. Eine Grundregel dabei: Gegessen wird am Tisch – ohne Smartphone, Zeitunglesen oder anderem, das warten kann! Und dadurch wird auch diskutiert, erzählt, geplant, gelacht, geweint...

Ich erachte es als ein Privileg, dafür Zeit zu finden. Auch viele Erziehungsfragen kommen auf diese Art wortwörtlich auf den Tisch, die vielleicht sonst – und ebenso sprichwörtlich – darunter fallen würden. In diesem Sinne ist der Familientisch für mich vielmehr ein Zukunftsmodell! →

Die Rubrik «Arena» ist eine Kooperation mit Pro Familia Schweiz. Infos zum Familienportal: [www.profamilia.ch](http://www.profamilia.ch)



«Der Spassfaktor ist sehr wichtig.»

**Simone Kleiner, Initiantin der «Kinderküche», [www.diekinderkueche.com](http://www.diekinderkueche.com)**

In meiner Kinderküche versuche ich gesunde Ernährung mit Kreativität und Genuss zu kombinieren. Dabei ist mir aber auch der Spassfaktor sehr wichtig.

Die Küche ist für Kinder das grösste Lern- und Spielzimmer zugleich. Es werden sowohl Fein- und Grobmotorik, wie beim Kneten und Dekorieren, als auch der Geschmacks-, Geruchs- und Tastsinn geschult. Aber auch Mathematik, Physik und das Organisieren von Arbeitsabläufen wird geübt. Am Anfang macht das Kochen mit



Kindern noch «Mehrarbeit», aber schon bald können sie Tätigkeiten selbstständig übernehmen und so einen grosse Hilfe sein. Ein Salatdressing mischen, weiches Gemüse schneiden oder Teig kneten können schon die Kleinsten. Zudem schmeckt das Selbstgekochte auch am besten! In den Erlebniskochkursen für Kinder höre ich den Spruch «Han ich nöd gern» sehr selten. Und gegessen wird es trotzdem, weil es in der

Gruppe dann ja doch schmeckt.

In meinen Kochkursen für Erwachsene stehen saisonale, gesunde und einfache Gerichte auf dem Menüplan. Viele meiner Gerichte gefriere ich portionsweise ein und wenn es mal schnell gehen muss, greife ich nur in den Gefrierschrank. Ganz nach dem Motto «einmal kochen, mehrmals geniessen»!

Während der Woche bleibt bei vielen Familien wenig Zeit für gemeinsame Mahlzeiten. Trotzdem finde ich es wichtig, zumindest an den Wochenenden auf ein gemeinsames Essen Wert zu legen. Um für gute Stimmung am Tisch zu sorgen, haben Problemgespräche hier nichts zu suchen. Jeder darf nach Appetit und Sättigungsgefühl essen. Und auch wenn der Teller mal nicht leergegessen wird, sollte das Dessert nicht als Druckmittel eingesetzt werden! Gut finde ich, wenn jedes Familienmitglied abwechselnd ein Gericht aussuchen darf. Das fördert die Gemeinschaft und das Selbstwertgefühl. Bei uns ist vor allem das Pizzaraclette sehr beliebt. Hier kann jeder selbst den Belag nach Lust und Laune bestimmen. Ausserdem macht das Kneten, Backen und Belegen viel Spass.

«Lust am Entdecken und Geniessen wecken!»

**René F. Maeder, Präsident der Gilde etablierter Schweizer Gastronomen, [www.gilde.ch](http://www.gilde.ch), Kochkurse «Kids kochen mit Profis»**

So zeitsparend die Informationstechnologie, Hochgeschwindigkeitszüge oder auch der Convenience Food sind, so sehr haben sie unser Leben beschleunigt. Gerade in diesem Wettlauf mit der Zeit wo wir als Familie vielleicht nur noch selten alle zusammentreffen, bietet eine gemeinsame Mahlzeit eine wertvolle Gelegenheit bei der wir unsere Familie sehen und erleben können. Von Auslaufmodell dürfte meiner



Meinung nach also keine Rede sein, auch wenn die Realität leider anders aussieht. Bei uns in einem Familienbetrieb, in welchem meine Frau und ich immer viel gearbeitet haben, war uns diese gemeinsame Zeit ganz besonders wichtig – um nicht zu sagen heilig. Wir haben so einen Einblick in das Leben unseres Sohnes erhalten, und er in unseres. Jeder konnte erzählen, wie es ihm geht oder was ihn gerade beschäftigt. Ich bin weiter auch über-

zeugt, dass der Familientisch auch ein gutes Übungsfeld bietet, um das soziale Verhalten zu üben und zu fördern.

Einer meiner Vorstands-Kollegen aus der Gilde, Toni Darms, hat zu diesem Thema einen weiteren interessanten Ansatz erwähnt. Er ist der Meinung, dass mit einem Platten- oder Schüsselservice wieder vermehrt Gespräche entstehen würden. Nicht wie beim «berühmten» Tellerservice (oder Fertig-Food): Hinstellen, einpacken, fertig, das war's. Man müsste wieder miteinander sprechen: Darf ich dir noch etwas schöpfen? Warum sagt dir das heutige Essen nicht so zu? Hast du Schmerzen oder ist dir nicht wohl? Das bedeutet seiner und auch meiner Meinung nach Familientisch.

In der Gilde etablierter Schweizer Gastronomen sind unsere wichtigsten Grundsätze Qualität sowie Ambiance und wir legen grossen Wert auf Regionalität. Essen soll Genuss sein – Lebensfreude und Lebensqualität. Wenn Eltern Freude am Kochen haben, dann überträgt sich das auch auf die Kinder. Ein liebevoll zubereitetes Essen ist für Eltern eine Möglichkeit, Wertschätzung vorzuleben und zu vermitteln, wie sie selbst mit sich, ihrer Gesundheit sowie ihrem Körper umgehen. Vielen Kindern gefällt es, einen Beitrag zum Familienleben zu leisten.

## «Gemeinsam essen ist für uns wichtig!»

### **Elke Adam-Eckert, Fachfrau für Kinder- und Säuglingsernährung und Kinderköchin**

Aus meiner Sicht wäre es sehr schade, den Familientisch zu vernachlässigen, denn für uns ist er nicht nur ein Ort der Nahrungsaufnahme, sondern auch ein wichtiger Ort der Kommunikation innerhalb der Familie. Die gemeinsamen Mahlzeiten sind manchmal die einzige Gelegenheit, bei der alle Familienmitglieder rund um einen Tisch zusammenkommen.



Hier können Schulkinder, gerade während des Mittagessens, über Erlebnisse berichten und Sorgen und Probleme loswerden. Deshalb meine ich, dass sich nach Möglichkeit ein Erwachsener während des Essens zu ihnen setzen sollte. Wenn beide Eltern berufstätig sind, lässt sich vielleicht ein Mittagstisch bei Nachbarn, Verwandten oder Freunden organisieren oder ein formeller Mittagstisch finden. Unsere Familie trifft sich meistens

am Abend zur gemeinsamen warmen Mahlzeit. Für uns ist das wie ein Ritual, bei dem alle Störfaktoren nebensächlich werden bzw. ausgeschaltet werden, wir einfach nur uns genießen und auf «Augenhöhe» miteinander kommunizieren.

Ein «intimer Familienort» sozusagen. Für unseren Sohn bilden sich hier «Geschmacks-erinnerungen» seiner Kindheit aus, die mit dem Gefühl der Geborgenheit und des «Zuhause-seins» verbunden sind. Das kann kein fast-food Imbiss leisten.

Wir alle kennen die Erfahrung der kindlichen Geschmackserinnerung die identitätsstiftend ist und eine stark autobiografische Bedeutung hat. Sie trägt nämlich zum «sinnlichen Aufbau unserer Lebenswelt» und zur eigenen Standortbestimmung bei; und weckt Erinnerungen an die Mutter, den Vater oder die Oma und ist stark mit Gefühlen gekoppelt.

Ich selbst sehne mich nach den Dampfnudeln meiner Mutter oder dem Federkohl, den wir mit Genuss gemeinsam assen. Als Kinderköchin, weiss ich wie wichtig für den Spass am Essen, die Farben, die Formen, ja die Art und Weise wie man etwas auf den Teller bringt, ist. Versuchen Sie einmal beim Anrichten der Speisen ihrem kreativen «inneren Kind» freien Lauf zu lassen.

1/2 hoch