



Auf die ein oder andere Weise Erinnerungswürdig: ein Restaurantbesuch mit Kindern © Laura Geyer

Familie im Restaurant

## Essengehen mit Kindern? Doch, ja, geht!

**Z+** EXKLUSIV FÜR ABONNENTEN

Mit Kind in ein Restaurant zu gehen, muss nicht im Chaos ausarten. Immer mehr Gaststätten achten auf Kinderfreundlichkeit – und mit ein paar Tricks klappt das Essengehen. Von Laura Geyer

22. JUNI 2022, 20:31 UHR

🔊 ARTIKEL HÖREN

"Njaaam", ruft Leo, dabei steht noch gar kein Essen auf dem Tisch. Wir sind gerade im Großen Kiepenkerl angekommen, einem Traditionsgasthaus in Münster, und die Kellnerin hält meinem Sohn zwei Bestecksets zur Auswahl hin: Kunststoff oder Edelstahl. Leo zeigt auf das Kunststoffbesteck, das ist schön bunt. Er ist nicht mal zwei Jahre alt, weiß aber schon genau, was er will. Das macht Restaurantbesuche mit ihm lustig – und anstrengend. Seit er laufen kann, hält es ihn oft nicht lange am Tisch, er will die Welt erkunden, und versuchen wir ihn davon abzuhalten, tut er seinen Unmut auch schon mal laut kund. Wenn Eltern, so wie wir, trotzdem gerne auswärts essen wollen, ist es sinnvoll, ein kinderfreundliches Lokal zu wählen. Aber wie erkennt man das? Und was kann man außerdem beachten, um das Essengehen mit Kindern möglichst entspannt zu gestalten?

Wir probieren es an diesem Sonntagmittag in dem Restaurant, das vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft im November 2021 für die beste Kinderspeisekarte Deutschlands ausgezeichnet wurde. Ebenjene Karte liegt schon auf dem Tisch, als wir das Restaurant betreten, direkt vor dem Hochstuhl, den das Personal auf unsere Reservierung für zwei Erwachsene und ein Kleinkind hin bereitgestellt hat. Wir sitzen kaum, da kommt schon die Kellnerin, bringt uns Eltern die reguläre Karte und Leo eine kleine Schachtel mit Buntstiften. Leo schnappt sich die Stifte und beginnt, auf der Kinderkarte zu kritzeln. Die ist nämlich in erster Linie ein großes Ausmalbild.

Wir Eltern studieren währenddessen die Liste mit den Gerichten auf der Kinderspeisekarte: Da gibt es zum Beispiel Minipfannkuchen, Dinkelnudeln mit Ratatouillegemüse, Wienerle mit Kartoffelsalat, Reibplätzchen mit Apfelkompott. Pommes findet man hier nicht. Wir wählen für Leo das "Ritter- und Prinzessinnenmahl", eine kleine Maishähnchenbrust aus artgerechter Tierhaltung, mit buntem Gartengemüse und Kartoffelstampf. Leo hat derweil herausgefunden, dass es noch mehr im Restaurant zu entdecken gibt und möchte aus dem Hochstuhl klettern. Sein Papa hebt ihn heraus und läuft mit ihm eine Runde durchs Lokal.

### **Kindern schmecken nicht nur Pommes**

Der Große Kiepenkerl ist ein rustikales Gasthaus mit dunklen Holzmöbeln, lederbezogenen Stühlen und gelben Stoffleuchten. Große Bleiglasfenster lassen viel Licht in den Gastraum. Vor zehn Jahren haben Wilma von Westphalen und ihr Mann Klaus Friedrich Helmrich das Restaurant übernommen, seither bieten sie hier nachhaltige Heimatküche für die ganze Familie an. So gab es auch von Anfang an eine spezielle Kinderspeisekarte. Im zweiten Corona-Lockdown hat von Westphalen die Karte überarbeitet und erweitert, gemeinsam mit ihrer Tochter Regina, die inzwischen die Geschäfte mitführt. Bei allen Speisen stehen gute Zutaten im Fokus: frisches Gemüse aus der Region, Biofreiland Eier, Fleisch aus artgerechter Tierhaltung, Fisch aus nachhaltigem Fischfang. Das alles kombiniert zu farbenfrohen Gerichten, die Kinder ansprechen sollen.

Die Vielfalt der Angebote, die hochwertigen Zutaten und der Verzicht auf Frittiertes – das waren die ausschlaggebenden Punkte, die die Jury des Bundesministeriums für Ernährung vom Großen Kiepenkerl überzeugten, außerdem die Aufmachung der Kinderkarte als Ausmalbild. Anlass für den Wettbewerb war eine Studie der Universität Heidelberg, nach der etwa 70 Prozent der Gerichte auf Kinderspeisekarten in Deutschland ungesund sind, da sie aus stark verarbeiteten Lebensmitteln bestehen, viele Kalorien und wenige Nährstoffe enthalten. Typische Beispiele: Chicken Nuggets, Pommes mit Schnitzel, Nudeln mit Sauce [<https://www.zeit.de/zeit-magazin/2019/47/kindergerichte-restaurants-ernaehrung-essen>]. Aber wollen Kinder nicht genau das essen? "Kinder mögen in der Regel das, was den Eltern auch schmeckt", sagt Dagmar von Cramm. Sie ist Ernährungswissenschaftlerin mit eigenem YouTube-Kanal und Autorin mehrerer Bücher zum Thema Essen für Kinder [<https://www.zeit.de/zeit-magazin/wochenmarkt/2021-02/ernaehrung-psychologie-kinder-jugendliche-essen-lockdown-kochen>]. Die Idee, dass Kinder nur Pommes und Co essen wollen, hält sie für eine Selffulfilling Prophecy: Weil Eltern in den meisten Restaurants keine andere Wahl haben, denken Kinder, die Eltern würden erwarten, dass ihnen das schmeckt. Gastwirte wiederum denken, dass Eltern diese Gerichte bestellen wollen. Oder, sagt von Cramm, die Köche haben einfach keine Lust, sich mehr Arbeit zu machen und dann womöglich erleben zu müssen, dass das Kind ihre Kreation nicht essen will.



Schmeckt's? Auch Kinder sollten im Restaurant mit Geschmäckern experimentieren dürfen. © Laura Geyer

Ein Gedanke, der vielleicht auch Eltern davon abhält, ausgefallene Speisen für ihre Kinder zu ordern. Von Cramm ermutigt dazu, es trotzdem zu tun. Sie findet: Natürlich dürfen es auch mal Pommes sein. Aber warum sollten Kinder im Restaurant nicht genauso experimentieren [<https://www.zeit.de/zeit-magazin/2019/47/kochen-fuer-kinder-gesund-gemuese-salat>] dürfen wie Erwachsene? Ob in einer gutbürgerlichen Wirtschaft, einer Pizzeria oder einem asiatischen Restaurant. Wo es keine (gesunden) Kinderspeisen gibt, empfiehlt die Expertin, nach kleinen, weniger stark gewürzten Portionen der normalen Gerichte zu fragen. Wenn das Kind das Essen dann wirklich nicht anrührt, rät von Cramm dazu, sich nicht verrückt machen lassen. Es ist gut, wenn Kinder lernen, zumindest einen Bissen zu probieren. Den Rest kann man einpacken lassen und mit nach Hause nehmen. Oder man bestellt, wie es etwa im Kiepenkerl bereits angeboten wird, einfach einen "Räuberteller", mit dem die Kinder von den Erwachsenen mitessen können.

Leo, mein Kind, mag Pommes. Aber er probiert auch gern alles andere. Als das Essen kommt, sitzt er auf Papas Schoß und die Kellnerin fragt ihn, ob sie ihm den Teller auf seinen Platz stellen soll. Er reißt die Augen auf, ruft "jaaa" und lässt sich bereitwillig wieder in den Hochstuhl setzen. Er spießt ein Stück Hähnchen auf seine Gabel und steckt es sich in den Mund – nur, um es erschrocken wieder auszuspuken. Das Fleisch ist zu heiß, um es gleich zu essen. Diese Erfahrung mache ich leider bei vielen Restaurantbesuchen. Das ist hier aber auch der einzige Kritikpunkt: Das Maishähnchen ist zart und saftig, das Gartengemüse aus Radieschen, Erbsen und Tomaten frisch und bunt. Der Kartoffelstampf ist dekorativ auf den Teller gespritzt. Leo bäugt ihn neugierig, traut sich aber nicht so recht ran. Ich gebe ihm ein bisschen mit meiner Gabel. Er probiert und sagt "mehr!". Für ein paar Minuten essen wir alle in Ruhe vor uns hin. Dann steht Leo auf einmal in seinem Hochstuhl. Sich wieder hinsetzen will er nicht. Ich fühle Nervosität in mir aufsteigen. War es das jetzt mit unserem Mittagessen?

### **Im Zweifel ist auch ein Tablet okay**

Eine Szene, die viele Eltern kennen – und die so manche davon abhält, überhaupt mit ihren Kindern ins Restaurant zu gehen. Dagmar von Cramm rät: Wenn das Kind während der Mahlzeit aufstehen will, kann man, sofern es alt genug ist, mit ihm verhandeln: Wir essen jetzt alle fertig, danach gehen wir zum Spielplatz. Für kleinere Kinder empfiehlt die Expertin, eine "Bestechung" einzupacken, sei es ein Lieblingssnack von zu Hause oder ein besonderes Spielzeug.

Klappt das alles nicht und das Kind fängt an zu protestieren, sollte ein Elternteil mit ihm rausgehen: "Die anderen Gäste wollen in Ruhe essen, das kann man ihnen nicht zumuten", findet von Cramm.

Auch Kinder alleine im Restaurant herumlaufen zu lassen, hält sie, schon aus Sicherheitsgründen, für schwierig. Dann müssen sich die Eltern mit dem Essen abwechseln. Oder sie zücken das Tablet: "In so einer Situation finde ich das nicht verwerflich", sagt von Cramm, "aber ich würde versuchen, es zu vermeiden. Sonst wird das bald auch zu Hause gefordert."



Hähnchen, Gartengemüse und Kartoffelstampf: eine gelungene Alternative zu Pommes und Co © Laura Geyer

Mir fällt spontan etwas anderes ein: Leo will am liebsten alles so machen wie wir Großen, also frage ich ihn, ob er auf der Bank sitzen will, wie der Papa. "Ja!" Der Umzug schenkt uns noch ein bisschen Extrazeit. Als Leo anfängt, Hähnchenstücke in seinen Trinkbecher zu schaufeln, ist klar: Das Kind ist satt. Der Papa zum Glück auch. Die beiden packen zusammen die "Wundertüte" aus, die die Kellnerin am Anfang zusammen mit den Buntstiften gebracht hat. Darin steckt ein kleines Auto zum Zusammenbauen. Die Teile sind für Leo noch zu klein, aber er schaut gebannt zu, wie sein Vater sie zusammensteckt und lacht laut, als das Spielzeug Form annimmt. Dann lässt er das Auto auf dem Tisch und über die Rückenlehne der Sitzbank fahren, begleitet von einem zufriedenen "bwwwwwwm brumm brummm".

Typisches Kinderverhalten, das bei Eltern in vielen Restaurants für Unwohlsein sorgt. Hier habe ich nicht das Gefühl, damit zu stören. "Das wichtigste Kriterium für ein kinderfreundliches Restaurant [<https://www.zeit.de/hamburg/2019-03/schnullergate-kinder-cafes-zutrittsverbot-hamburg-kinderfreundlichkeit-pro-contra>] ist, dass man sich als Familie willkommen fühlt", sagt Dagmar von Cramm. Eine große Rolle spielt dabei das Personal: Geht es auf die Kinder ein? Gibt es den Eltern das Gefühl, dass es okay ist, wenn die Kleinen laut sind oder die Hälfte des Essens verkleckern?

Was für Familien noch wichtig ist, hängt davon ab, wie alt der Nachwuchs ist: Wer mit einem Baby essen geht, braucht genug Platz zwischen den Tischen, um den Kinderwagen direkt neben sich abzustellen; außerdem eine Wickelstation. Sobald ein Kind alleine sitzen kann, wird ein Hochstuhl benötigt – darauf weist man am besten schon bei der Reservierung hin. Mit Kleinkindern ist es gut, wenn man nicht zu lange aufs Essen warten muss, da die meist keine Lust haben, lange am Tisch zu sitzen.

Die meisten dieser Punkte werden von Gastronomen nicht direkt beworben. Wenn man schon ein Lokal ins Auge gefasst hat, aber nicht weiß, wie kinderfreundlich es ist, kann man im Vorfeld anrufen und die entscheidenden Fragen klären, oder man geht kurz vorbei und macht sich selbst ein Bild. Wer lieber ein dezidiert familienfreundliches Restaurant auswählen will, schaut am besten nach

Empfehlungen – sei es im Freundeskreis oder im Internet, etwa bei der lokalen Tageszeitung, beim Stadtmagazin oder speziellen Familien-Freizeit-Guides wie *Berlin mit Kind* oder *Känguru – Stadtmagazin für Familien in Köln/Bonn*.

### **Am besten mittags oder am frühen Abend essen gehen**

Dagmar von Cramm bestätigt meinen Verdacht: "Mit Kindern im Alter von ein bis drei Jahren ist es am anstrengendsten, essen zu gehen. Aber das deshalb zu vermeiden, wäre schade." In der Zeit kann es sinnvoll sein, Buffetrestaurants aufzusuchen. Da bestimmt man selbst darüber, wann es was zu essen gibt. Außerdem herrscht ohnehin Unruhe, sodass laute Kinder kaum auffallen. Ansonsten können Eltern ein Lokal wählen, in dem es einen Bereich für Kinder gibt oder einen Spielplatz draußen. Wenn man das richtige Restaurant gefunden hat, helfen eine gute Planung und Vorbereitung dabei, das Essengehen mit Kindern möglichst entspannt zu gestalten:

Eine erste Empfehlung lautet, abends nicht zu spät essen zu gehen. Ab etwa 20 Uhr sind überwiegend Singles und Paare im Restaurant, da hat man mit Kindern schnell das Gefühl zu stören (und tut es vielleicht auch). Außerdem werden die Kleinen dann meistens schon müde. Besser eignet sich deshalb aus ihrer Sicht das Mittagessen – wobei man natürlich auch hier darauf achten sollte, dass das Kind ausgeschlafen ist – oder ein Brunch am Wochenende. Den gibt es oft auch in Buffetform. Generell sollte man nicht zu hungrig losgehen, denn dann droht die Stimmung zu kippen, falls es mit dem Essen länger dauert.



Warten auf das Essen: für Beschäftigung ist gesorgt © Laura Geyer

Gegen Nervosität hilft es, sich selbst zu fragen: Was kann schon passieren? Und für alle Eventualitäten gerüstet zu sein – mit einem Lätzchen, Ersatzkleidung und Beschäftigungsmöglichkeiten. Je nach Alter kann das zum Beispiel ein Puzzle sein, ein Stickerheft mit wiederablösbaren Aufklebern oder ein (Unkaputtbar)-Buch. Wer sichergehen will, dass das Essen schnell kommt, kann es bereits vorher telefonisch bestellen. Und für alle Fälle einen Snack und etwas zu trinken mit in die Tasche packen.

Grundsätzlich sagt von Cramm, die auch schon einen Kinder-Knigge über gute Umgangsformen geschrieben hat: "Man kann im Restaurant keine Wunder erwarten. Wer zu Hause vom Tisch aufspringt, wird das auch auswärts tun." Sie empfiehlt daher, schon früh ein paar Regeln zu etablieren. Maßgebend ist dabei, so zu essen, dass andere sich nicht gestört fühlen. Das heißt: nicht schmatzen, nicht im Mund herumspucken, kein Essen ausspucken. Mit den Fingern zu essen ist okay, aber man kann seinen Kindern ruhig zutrauen, früh mit Besteck zu experimentieren. Ein Tischgebet

oder ein Spruch wie "Piep, piep, piep, wir haben uns alle lieb" ritualisiert den gemeinsamen Beginn der Mahlzeit. Auch das Ende des Essens sollte man gemeinsam begehen. "Klar", sagt von Cramm, "Kinder halten nicht so lange am Tisch durch wie Erwachsene, und das ist in Ordnung." Aber sie sollten lernen zu fragen, wenn sie aufstehen möchten.

### **Mit Kindern wird das Essengehen so oder so ein kürzeres Vergnügen**

Dennoch: Eltern müssen sich darauf einstellen, dass sie mit Kindern nicht stundenlang gemütlich im Restaurant sitzen werden. Essengehen mit Kindern muss nicht stressig sein, aber es ist definitiv anders als ohne Kinder. Und in der Regel eben auch deutlich kürzer. Das alles entspannt sich ab einem Alter von drei Jahren langsam, wenn Motorik und Verständigung besser werden und Kinder ein bisschen länger ruhig sitzen bleiben können. Richtig gut, sagt von Cramm, wird es dann im Grundschulalter.

Davon sind wir mit Leo noch weit entfernt. Aber er hat sich heute gut beschäftigen lassen und uns nicht allzu viele Stressmomente beschert. Dafür gibt es jetzt noch einen Nachtisch: *Kiepenkerls Fruchtzwerg*, eine Riesenschüssel Joghurt mit Beeren. Leo dippt seinen Löffel hinein und hebt ihn randvoll zum Mund. Dann probiert er, wie viel Joghurt auf den kleinen Finger passt. Und schneller, als wir gucken können, steckt seine ganze Hand in der Schüssel. Zuhause sind wir da eigentlich entspannt, weil wir finden, dass es in seinem Alter noch dazugehört, die Konsistenz von Essen zu testen. Im Restaurant bin ich aber doch für einen kurzen Moment besorgt. Ich bringe die Kissen in Sicherheit, die gefährlich nah neben Leo stehen. Die Kellnerin sieht meinen besorgten Blick und beruhigt mich: "Das kann man alles waschen." So fühlen wir uns als Familie willkommen.