

# **Felix (15) : „Das Mittagessen mit meinen Eltern ist immer total langweilig. Ich will mal was Neues! Könnt ihr mir ein paar Tipps geben?“**

*Hi, ich heiÙe Felix, und ich schreibe Euch, denn meine Eltern nerven mich total ... Ich soll mit ihnen gemeinsam nach der Schule Mittag essen. Aber meine Mutter kocht immer nur typisch deutsche Sachen, weil mein Vater das so gerne isst. Meistens gibt es dann Gerichte wie KlöÙe mit Fleisch und SoÙe oder Kartoffeln und Spinat.*

*Und das ist total langweilig. Ich habe das Gefühl, dass ich irgendwie jeden Tag dasselbe esse. Aber wenn ich meiner Mutter das sage, antwortet sie nur, dass sie nicht zwei verschiedene Essen kochen will. Das kann ich ja auch verstehen, aber es ist trotzdem doof, immer dasselbe serviert zu bekommen ... Was kann ich Eurer Meinung nach tun?*

*GrüÙe, Euer Felix*

Lieber Felix,

erstmal ist ja es toll, dass du jeden Tag nach der Schule mit Deinen Eltern zusammen am Tisch sitzt und Ihr gemeinsam zu Mittag esst. Denn dann seid ihr wirklich mal ohne Hektik zusammen, könnt euch austauschen und einander zuhören. Und vielleicht ist auch genau das dann der richtige Zeitpunkt, um mit Deinen Eltern über Deinen Wunsch zu sprechen, dass sie auch mal etwas anderes als das Übliche kochen.

Du könntest Deine Eltern fragen, ob zweimal die Woche das gekocht werden kann, was Du willst. Oder schlage doch mal vor, dass Du für einen Tag in der Woche der Koch bist und bereite für Deine Eltern und Dich Dein Lieblingsgericht zu.

Aber es muss auch nicht immer ein neues Gericht sein, das auf den Mittagstisch kommt. Mit ein paar einfachen Tricks kann das Aussehen von den Lebensmitteln, die man üblicherweise verwendet, in ganz andere Formen gebracht werden. Das Auge isst ja bekanntlich auch mit. Da reicht es auch, wenn die Lebensmittel anders gestaltet sind als gewöhnlich. So werden aus dem Zucchini-Gemüse leckere Zucchinispaghetti, aus einfachem Milchreis lassen sich Obst-Sushi-Röllchen zaubern und vieles mehr.

Hol Dir aus unserem Artikel Mit Essen zaubern noch ein paar Anregungen. Und bestimmt fällt Dir dann auch selber noch etwas Kreatives ein.

Viel Spaß dabei und guten Appetit!

Dein foodstamatic-Team