



Schon Zweijährige mampfen Sushi – zum Ärger der Eltern

20.01.2026 Gloria Karthan

Schweizer Sushi-Restaurants werden zum Familientreff, bereits Kleinkinder greifen zu Maki und Nigiri. Was hinter dem Trend steckt – und wie gesund das japanische Gericht ist.

Chicken Nuggets, Spaghetti Bolo oder Schnipo: Diese Gerichte kommen den meisten in den Sinn, wenn sie an typisches Kinderessen denken. Maki, Sashimi oder Nigiri findet man dagegen selten auf der Kinderkarte. Das könnte sich bald ändern. Denn Sushi wird bei kleinen Kindern immer beliebter.

Schon Kleinkinder sitzen im Hochstuhl am Sushiband und hauen sich eine Portion nach der anderen rein. Sehr zum Ärger ihrer Eltern, die auf der Rechnung sitzen bleiben: «Meinen Kindern Sushi zu zeigen, war die schlimmste finanzielle Entscheidung meines Lebens», schreibt Mutter Kris zum Video ihrer Kinder, die sich den Bauch mit Sushi vollschlagen. Sara kommentiert: «Mein Sohn ist besessen. Wir müssen einmal die Woche Sushi essen gehen.»

Schweizer Eltern frustriert: «Es ist verdammt teuer»

Schweizer Eltern berichten Ähnliches: «Meine Kinder waren 7, 11 und 13 und mein Mann hat den Fehler gemacht, sie ans Fließband einzuladen – ohne vorher festgelegte Begrenzungen», erzählt eine Mutter aus Winterthur. Die Tellerstapel seien enorm gewesen. «Sie haben nie wieder einen Sushi-Laden von innen gesehen. Stattdessen gab es zu Weihnachten das Buch «Sushi selbermachen».» Seither mache die Familie jeden Freitag Sushi zu Hause.

Eine Mutter aus Zürich stösst sich ebenfalls am Preis des Lieblingssessens ihrer drei Kinder: «Es ist verdammt teuer – vor allem, wenn sie die kostspieligen Tellerli nehmen.» Praktisch sei dafür, dass man nicht aufs Essen warten müsse. Zudem gebe es iPads zum Bestellen und Spielen sowie Chinderstäbli für die Kleinen. «Letztens wurden meine Kinder von Verwandten gefragt, was ihr Lieblingessen sei. Als sie Sushi sagten, sorgte das für Irritationen.»

«Meine zweijährige Tochter liebt Sushi», erzählt ein Vater aus Zürich. Genau wie seine beiden anderen Kinder (fünf und sieben) esse sie das Sushi mit der Hand. Bestellt würden meist einfache Sorten wie Maki oder Nigiri, Rollen mit vielen Zutaten seien den Kindern suspekt. Sojasauce mögen alle drei nicht, «dafür aber den süsslichen Sushi-Reis». Selten sitze die Familie am Band, meistens bestelle man à la carte oder lasse Sushi nach Hause liefern. «Meine Kinder würden am liebsten wöchentlich Sushi essen. Als fünfköpfige Familie geht das ins Geld.»

Eine Schweizer Mutter erzählt von der «grossen Sushi-Liebe» ihres Nachwuchses: «Meine Kinder sind eins, fünf und sechs und lieben Sushi.» Sogar die Einjährige esse gerne Nigiri mit Thunfisch oder Lachs. «Wir waren letzts bei McDonald's und mein Sohn wollte die Burger nicht.» Er habe sich daraufhin im Coop nebenan Sushi ausgesucht – und dieses dann gemeinsam mit den Geschwistern bei McDonald's verspeist.

Wie gesund ist Sushi?

Fisch liefert hochwertiges Eiweiss und wichtige Nährstoffe, die die Entwicklung unterstützen können. Das deutsche Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) rät allerdings, mit dem Verzehr von

rohem Sushi zu warten, bis Kinder etwa fünf Jahre alt sind und ihr Immunsystem robuster ist. Das

BLV schreibt in einem Report

, dass in der Schweiz in rohem Fisch und Meeresfrüchten antibiotikaresistente Darmbakterien (ESBL) nachgewiesen wurden, eine Studie nennt regelmässigen Sushi-Konsum als Risikofaktor für eine solche Besiedlung.



Aufpassen sollten Eltern auch bezüglich Quecksilber: Methylquecksilber findet sich etwa häufiger in Raubfischen wie Schwertfisch oder Thunfisch. Deshalb sollten kleine Kids lieber öfter zu Lachs, Gurke oder Avocado greifen. Einfache Maki und Nigiri sind relativ gesund, Sushi mit Tempura oder fettigen Saucen auf Mayonnaise-Basis etwas weniger. Sushi-Reis ist traditionell mit Essig und Zucker gewürzt – und damit nicht ganz dasselbe wie Reis pur. Sojasauce sollten kleine Kinder nur in Massen genießen, da sie sehr viel Natrium enthält.

Für Schweizer Familien ist Sushi selbstverständlich

Schweizer Betriebe bestätigen den Trend: Bei **Familie Wiesner Gastronomie**, zu der die Negishi-Restaurants gehören, sehe man deutlich mehr Familien mit Kindern – vor allem am Wochenende. «Auch an schulfreien Tagen ist es auffällig», berichtet Iwan Pfyl, Lead Operation & New Business. Claudia Jauch, Sprecherin der Yooji's-Betriebe sagt: «In den vergangenen Jahren haben wir deutlich mehr Familien mit Kindern als Gäste.» Besonders am Wochenende und am Mittwochnachmittag sehe man bei Yooji's viele Familien, darunter auch Kinder im Vorschulalter.

Der jüngste Gast, den Pfyl erlebt habe, war etwa zwei Jahre alt. «Und hat sich ganz tapfer an Kappa Maki versucht.» Die einfacheren Sorten kommen bei kleinen Kindern besonders gut an. «Durch den marinierten Sushi-Reis sind sie sehr aromatisch.» Bei Negishi sehr beliebt seien Kappa Maki (Gurke), Kampyo Maki (marinierter Kürbis), Inari (leicht süssliche Tofu-Tasche) und Avocado Maki. Rohfisch kommt laut Pfyl oft später, ab etwa acht Jahren. «Wenn sie mutiger werden und wie die Grossen bestellen.» Jauch nennt Gurken-Maki, Avocado-Maki, Lachs-Maki und Salmon-Nigiri als Favoriten der kleinsten Yooji's-Gäste. Auch farbenfrohes Sushi werde gern gewählt.

Im Gegensatz zu früher sei Sushi heute kein exotisches Gericht mehr, sondern für viele Familien selbstverständlich. «Zudem ist das Sushilaufband für Kinder sehr spannend», sagt Jauch. Gelegentlich müssten Eltern ihre Kinder bremsen. Aber ganz pragmatisch, wie Pfyl erzählt: «Die Eltern schlagen dann als Nachschlag eine Alternative vor – etwa Edamame oder Frühlingsrollen.» Beide bestätigen: Sushi ist für viele Schweizer Familien inzwischen ein ganz normales Kinderessen geworden.

Wie findest du es, wenn kleine Kinder das gleiche essen wie ihre Eltern? Ist Sushi für den Nachwuchs okay oder sollen sie lieber bei Spaghetti Bolo und Nuggets bleiben?





