

€ 3,50 • sfr 8,70

H.O.M.E.

September 2008

Wohnen

Bauen

Media

Garten

Tereza Maxová

Endlich einmal
ein Hausbesuch
bei einem Supermodel
mit Stil & Norman Foster

1.000 Ideen
Tipps und Preise

**Design
Perforationen**
Alles dreht sich
um Mode & Möbel

Dinner-Boom

Restaurant at Home: Ideen für einen gelungenen Abend
Raucherzone privat: Sucht & Vergnügen frei Haus
Gastgeber-Technik: So haben auch Sie was vom Essen

Im Test Regale ■ Küchenmaschinen ■ Eingangstüren ■ Unkrautjäter



9 006501 000090

OHNE KETCHUP

Junges Gemüse steht nicht auf Karfiol und benimmt sich vor Ringlotten wie ein ausgekochtes Früchtchen. Trotzdem ist es nicht unmöglich, Kindern gesundes Essen beizubringen. Man muss nur die Tricks kennen

TEXT ANDREA FEHRINGER & RHEA KRČMAROVÁ ILLUSTRATIONEN ANDREAS RAMPITSCH

„Gesunde Lebensmittel haben ein **Imageproblem**“

Dr. Thomas Ellrott, Ernährungspsychologe

Es gibt Fisch. Aunature, mit Spinat und Reis. Und mit Riesentheater. Die Älteste stochert im Fisch herum, als müsste sie ihn erst töten, und bahnt sich ihren Weg von der Party, auf die sie gestern nicht gehen durfte, über die weiße Hose, die heute mit einem Stich ins Bordeauxrote aus der Waschmaschine kam, bis

zu der Zumutung, die da auf dem Teller liegt, zu der einzig schlüssigen Gewissheit, dass die Welt schlecht und ihr Leben ruiniert sei. Der Mittlere nimmt einen Bissen und röchelt gerade noch das Wort Gräte, bevor er einen Erstickenfalls simuliert. Nur das Nesthäkchen ist vom Essen begeistert und überschüttet das Tier vor sich mit Himbeersaft, weil Fische schwimmen müssen, sonst sterben sie. Am nächsten Tag gibt's wieder Fischstäbchen. Gebacken, mit Pommes und Ketchup.

Das Thema gesunde Ernährung ist nach solchen Dinner-Erfahrungen noch lange nicht vom Tisch. Man müsste es nur etwas anders anpacken. Kinder wollen sich nicht ernähren, sie wollen essen. Und zwar alles, solange es nur nicht gesund ist. Ihnen mit Vorträgen über böses Cholesterin und gute Omega-3-Fettsäuren zu kommen, ist wie einem Dreijährigen Hexameter beizubringen. Manche verweigern alles, was nicht wie Spaghetti und Erdäpfelpüree aussieht. Andere sind süchtig nach Eis und Schokolade. Die meisten betrachten Obst und Gemüse als nicht essbar und sind sicher, ohne Pizza und Burger nicht leben zu können. Viele wollen nie aufessen, immer mehr können gar nicht mehr aufhören. Dazwischen stehen die Eltern und fragen sich, wer schuld ist an den Esskapaden der Kinder: die Gesellschaft, die Medien, die Spielkameraden oder sie selbst. Psychologen und Ernährungswissenschaftler finden die Antwort einfach: Es ist alles Geschmackssache. Und Eltern können auf dem Weg zum gesunden Geschmack empfinden viel richtig und noch mehr falsch machen.

Kinder haben von Anfang an das richtige Gespür dafür, was ihnen guttut und was nicht. Es sind die Eltern, die sich zu wenig auf diesen Instinkt verlassen und ihnen dieses Körperwissen schon in frühester Kindheit abtrainieren. Einen zaghaften Esser zu drängen, immer alles auf dem Teller wegzuputzen, ist gut gemeint, aber schlecht für das natürliche Sättigungsgefühl, das man als Kind hat und nach dem man sich als Erwachsener vergeblich zurücksehnt. Die Angst vor Übergewicht ist bei einem Kind, das viel isst, nicht unbegründet, wird aber noch gemästet, wenn man es einen kleinen Vielfraß nennt. Und schon sind sie herbeigeredet, die Essstörungen, die sich einem später auf den Magen schlagen.

Die strikte Einteilung in gesunde und ungesunde Lebensmittel kann bei Kindern genau die Nebenwirkungen haben, die man vermeiden will. Studien wie auch Feldforschung als Familienvater haben den Ernährungspsychologen Dr. Thomas Ellrott in der Ansicht bestärkt, dass gesunde Lebensmittel ein Imageproblem haben. Kinder, denen ja noch völlig egal ist, was sich an den Hüften festkrallt, brauchen nur ein Wort, um auszudrücken, was für sie gesund ist: *igitt*.

„Gesund“, sagt Ellrott, „hört ein Kind zum ersten Mal, wenn es etwa zwei Jahre alt ist und die Eltern versuchen, es mit kognitiven Argumenten zu überzeugen, z.B. seine Paprika zu essen“. Eine Taktik, die schiefgehen muss, meint Ellrott. „Beim Kind setzt sich die Erfahrung fest: Gesund hat mit Bevormundung zu tun, mit etwas, das ich nicht will und das mir nicht schmeckt.“ Da nützen keine Bestechungsversuche wie: Wenn du deine Karotten isst, dann bekommst du eine Schokolade. Dann bleibt nur noch Zwang oder Kapitulation. Meistens die der Eltern.

Schlauer ist es, sich beim Kampf um den täglichen Brokkoli vom Bauch leiten zu lassen. Gefühl statt Argumentation heißt das Kochrezept. Und man isst vor, was man gegessen haben will. Stürzt man sich selbst gerne auf Zucchini und Heidelbeeren, zählt das beim Nachwuchs mehr als tausend Worte. „Stehen Obst und Gemüse jederzeit bereit und wird es von den Eltern auch oft gegessen, verbindet sich der Geschmack mit guten Gefühlen



Einheitsbrei. Kinder, denen man immer das Gleiche vorsetzt, kommen nicht auf den Geschmack, sondern entdecken die Geschmacklosigkeit



Sugar Baby. Kinder greifen vor allem deshalb gern zu Naschereien, weil sie früh gelernt haben, die Signale ihres Körpers falsch zu deuten

und wird positiv besetzt“, erklärt Pädagogikprofessorin Dr. Barbara Methfessel.

Gruselt es die Eltern sichtlich selbst vor Karfiol und Fenchel, wird die nächste Generation vermutlich nicht aus Vegetariern bestehen. Und das auch deshalb, weil das ungeliebte Gemüse dann oft gar nicht erst auf den Tisch kommt. Eltern lieben ihre Kinder und haben eine gewisse Scheu, ihnen ihre meistgehassten Speisen vorzusetzen. Das ist zwar grundsätzlich anständig, aber gleich die nächste Bevormundung. Kann ja sein, dass so ein ekelhafter Sellerie bei den Kids doch gut ankommt. Und dass sich ganz neue Genusswelten öffnen.

Mitunter braucht man auch nur etwas Geduld. Ernährungspsychologe Dr. Joachim Westenhöfer rät zur Überzeugung auf Raten: „Wir gewöhnen uns an das, was wir immer wieder zu essen und zu schmecken bekommen, und mit der Zeit mögen wir es auch.“ Angeboren ist dem Menschen nämlich nur eine Vorliebe: die für das Süße.

Neugeborene können mit salzig, bitter oder sauer nichts anfangen, und das ist auch gut

so. US-Psychologe Paul Rozin nennt das den „Sicherheitsgeschmack der Evolution“. Bitterstoffe können ein Hinweis auf Gift sein, Süße ist ein Anzeichen für genießbare und energiereiche Nahrung. Spinat ist so ein Beispiel. Popeyes Lieblingsgemüse wurde durch einen Kommafehler in einer Ernährungsfibel zum Schreckgespenst aller Esser zwischen Krabbelstube und Maturaklasse. Generationen von Eltern versuchten, ihren Kindern den grünen Brei hineinzustopfen. Dabei ist Spinat alles andere als ein leicht verdauliches Kindergemüse. Nicht ganz frisch oder wieder aufgewärmt, entwickelt sich aus dem Nitrat ganz schnell das schädliche Nitrit.

Die Vorliebe für Süßes treibt ernährungsbewusste Eltern abwechselnd an den Rand der Hysterie und in die Praxis des Kinderpsychologen. Beides unnötig, meint Yulia Haybäck. Die Profiköchin hält unter anderem auch Kochkurse für Eltern und beschäftigt sich seit Jahren mit Geschmäckern und Neigungen in Sachen Ernährung. Sie weiß, dass die Jüngsten am liebsten zu Keksen und Cola greifen, weil sie gelernt haben, die Signale ihres Körpers falsch zu deuten. „Wir verbinden Heißhunger auf Süßes mit Schokolade und anderen Naschereien, dabei möchte der Körper eigentlich Obst.“ Weil in Früchten leicht zugängliche Energie enthalten sei, die der Körper zum Wachsen brauche.

Die Vitamine und sekundären Pflanzenstoffe im Obst helfen Kindern bei ihrer Entwicklung. Der Fruchtzucker hebt den Serotoninspiegel und unterstützt beim Kampf gegen den Stress. Soweit die Information für die Eltern. Kindern wird man es anders erklären müssen. Nämlich ohne Worte. Wirft man ihnen in Stresssituationen, weil sie so arm sind, eine Tiefkühlpizza ins Backrohr, kann man sich seine Belehrungen über gesunde Ernährung schon sonst wohin schieben.

Haybäck's Wissen über kulinarische Signaturlehre anzuzapfen, ist da wesentlich nahrhafter. Es geht um die Kraft von Frucht und Gemüse. Und darum, wie man damit auch als Laie „relativ leicht herausfinden kann, was den Kindern guttut“. Die Lehre geht auf den berühmten Arzt Paracelsus zurück und kategorisiert Lebensmittel nicht nach Inhaltsstoffen, sondern nach Merkmalen wie Form, Farbe und Geschmack. „Erdäpfel sind in der Erde herangereift, haben einen

„Wir verbinden **Heißhunger** auf Süßes mit Schokolade – dabei möchte der Körper eigentlich Obst“

Yulia Haybäck, Elternkochkurs-Leiterin

milden Geschmack, die runde Form symbolisiert Schutz und Geborgenheit“, beschreibt Yulia Haybäck und erklärt auch jedes andere Früchtchen so, dass es selbst dem jüngsten Gemüse einleuchtet. Für die Eltern ist wichtig: Erdäpfel sind etwa genau das Richtige als essbare Unterstützung für ein verunsichertes, scheues Kind, sofern man sie nicht zu Pommes oder Chips degradiert. Die liefern zwar die gewünschte Energie wie das meiste Fast Food, nicht aber die Vitamine.

„Fast Food sind nur Mogelpackungen“ – auch so eine Haybäck'sche Formulierung, die auf Antrieb klarmacht, warum wir dem Körper so viel Falsches hineinwürgen. „Wir haben uns diese Lebensmittel angewöhnt, weil die Inhaltsstoffe dem Körper schnelle Energie versprechen. Sie gaukeln ihm Wohlbefinden vor, es kommt aber nichts.“ Von Totalverboten hält Haybäck nichts. Gut und gerne zu kochen sei ein guter Anfang, um die nächsten Generationen auf den Geschmack gesunder Küche zu bringen. Es macht Kindern Spaß, Essen zu machen. Und noch mehr Spaß, zu essen, was sie selber fabriziert haben. ■

Gut vorkauen!

So machen Sie Ihrem Nachwuchs ungeliebtes Essen schmackhaft:

- Analysieren Sie Ihre eigenen Essgewohnheiten: In welchen Punkten sind Sie Ihren Kindern ein gutes bzw. ein schlechtes Vorbild?
- Machen Sie Obst und Gemüse jederzeit zugänglich und lassen Sie das Kind beim Einkaufen die Sorten mitbestimmen.
- Argumentieren Sie nicht mit Gesundheit und Wohlbefinden, sondern erzählen Sie dem Kind, wie das Essen schmeckt, wie es riecht und sich im Mund anfühlt. Kinder sind für emotionale Argumentation zugänglicher.
- Lassen Sie die Kinder mitkochen. So wecken Sie ihre Neugier und helfen ihnen zu einem positiven Zugang zum Essen.
- Zwingen Sie Ihr Kind nicht, den Teller leer zu essen. Es weiß selbst, wann es satt ist.
- Lassen Sie es weiteressen, wenn es noch hungrig ist. Bieten Sie ihm zum Sattessen Obst und Gemüse an. Achten Sie auch, ob es genug trinkt. Hungergefühl kann verkappter Durst sein.
- Buchtipp: Desiree Wüschner: „Warum Chilis scharf machen. Die geheimnisvollen Kräfte von Obst, Gemüse und Kräutern“, AT Verlag