

Die Schule des Essens

Oskar ist 15 Monate alt. Er liebt Paradeiser. Lässt alles andere stehen, wenn's welche gibt. Klaubt sie aus dem Salat und stopft sie in den Mund, dass der Saft zwischen den Lippen wieder herauströpfelt.

Henok, zweieinhalb, isst Bratwürstel. Ohne Brot. Brot verweigert er derzeit vollkommen. Später taucht er nicht nur das Würstel, sondern auch seine Finger ins Ketchup. Einen nach dem anderen. Und schleckt sie einen nach dem anderen wieder ab.

Xaver ist mittlerweile acht. Er lebt auf einem Bauernhof. Kürzlich ist ihm während des Essens der Apfel hinuntergefallen. Im Freien. Er hob ihn auf, beäugte ihn, putzte den gut sichtbaren Dreck mit den Fingern weg und aß genüsslich weiter.

Diese drei Kinder haben ein Riesenglück! Sie haben Eltern, die das Essen entspannt und genussvoll angehen und das auch ihren Kindern zugestehen. Oskar darf Neues ausprobieren, sich anpatzen und sich tagelang hauptsächlich von Paradeisern ernähren. Henok darf Würstel ohne Brot essen, weil er halt gerade kein Brot mag. Und er darf experimentieren, wie Ketchup auf den Fingern schmeckt. Und Xaver darf ein bisschen Dreck essen, weil seine Eltern wissen, dass das nicht nur nicht gefährlich, sondern sogar gesund ist.

Die drei haben gute Chancen, genussvoll, begeisterte und auch gesunde Esser zu werden. Das finde ich wunderschön. Mehr noch: Für mich ist das das oberste Ziel der Ernährungserziehung.

In gutes Salatdressing gehört Zucker!

Als ich Josef Zotter kennen lernte und mich als Ernährungswissenschaftlerin vorstellte – „aber keine klassische, keine, die beim Essen immer daran denkt, dass es gesund sein muss“ –, war er skeptisch. Das habe er schon öfter gehört! Im Lauf des weiteren Gesprächs erzählte ich ihm von den Workshops, die ich für und mit Kindern abgehalten hatte. Vom Vanillejoghurt, für das Jakob zum ersten Mal in seinem Leben eine Vanilleschote auskratzt und das er für das Beste hielt, das er jemals gegessen hatte. Von den Geschmacksspielen, anhand derer

wir herausfanden, dass alle fünf Sinne am Schmecken beteiligt sind. Von den Spagetti mit vegetarischer Linsen-Bolognese-Soße, bei denen wir besprachen, warum das viele Fleischessen nicht nur für jeden Einzelnen von uns, sondern vor allem für die ganze Welt nicht gut ist. Und vom Salat, den die Kinder mit bloßen Händen marinierten. Als Josef Zotter hörte, dass ich ins Dressing auch Zucker gebe, weil das Wichtigste am Salat doch ist, dass er schmeckt, meinte er: „Sie sind wirklich anders!“

Wie Kinder leider oft essen ...

Wenn wir uns anschauen, was Kinder essen, sehen wir alarmierende Ergebnisse: Dem Österreichischen Ernährungsbericht 2012 zufolge sind 24 Prozent der untersuchten Schulkinder von sieben bis 14 Jahren übergewichtig. Im Vergleich mit den Empfehlungen essen sie viel zu viel Fleisch und Wurst und zu wenig Obst und Gemüse.

Mindestens ebenso alarmierend finde ich, wie und warum viele Kinder essen. Viele haben nie richtig schmecken gelernt, oder ihre Sinne sind verwirrt von Farbstoffen, Aromen und Geschmacksverstärkern. Oder sie können nicht genießen, haben keinen entspannten Zugang zum Essen, sondern essen aus Langeweile, Traurigkeit, Frust. Nicht wenige haben keinen Bezug zu Lebensmitteln, wissen nicht, wo ein Erdapfel wächst, wann Erdbeeren reif sind, wie die Milch ins Packerl kommt und woran man erkennt, ob sie noch gut oder schon verdorben ist. Jüngst ging es durch die Medien: Bei einer Umfrage der britischen Ernährungsstiftung unter 27.500 Schulkindern gab rund ein Drittel an, Käse werde aus Pflanzen gemacht. 18 % glauben, dass Fischstäbchen aus Hühnerfleisch bestehen, und 34 % der Volksschüler und 18 % der Hauptschüler denken, dass Nudeln von Tieren kommen.

... und wie wir an die Sache herangehen sollten.

Für mich gehört Essen zu den schönsten Dingen im Leben. Deshalb finde ich es so schade, dass viele große und kleine Leute keinen genussvollen Zugang dazu finden und dass wir, wenn wir vom Essen reden, meistens



ans Abnehmen denken oder an Fett, Zucker, Vitamine – Gesundheit eben. Wir sagen „sündigen“ statt „genießen“ – das sagt eh schon alles!

Aber Essen ist so viel mehr! Es fängt am Feld oder im Stall an, geht in der Fabrik oder Manufaktur weiter, führt in den Handel und – günstigenfalls – über die Küche auf den Teller. Kochen ist ein Kulturgut, Essen hat Geschichte, ist ein soziales Ereignis, Essen schmeckt, es macht glücklich, hält gesund. Essen beeinflusst die Umwelt und es ist Teil der globalen Wirtschaft. Das alles muss man berücksichtigen, damit die Sache „rund“ ist. Natürlich sollen wir nicht dauernd schlemmen. Sogar Josef Zotter sagt, dass eine Tafel Schokolade pro Woche genug ist. Die aber soll von allerhöchster Qualität sein: bester Geschmack, biologisch, fair gehandelt. „Gut statt viel!“, das ist auch mein oberster Leitsatz bei allen Ernährungsfragen.

Diese Einstellung unter die Leute zu bringen ist meine Berufung. Und ich bin überzeugt, es ist am besten, bei den Kindern anzufangen. Erstens sind Kinder besonders **neugierig** und **aufnahmefähig** und haben auch noch nicht so festgefahrene Ernährungsmuster wie Erwachsene. Zweitens sind sie (noch) viel **begeisterungsfähiger**. Und Begeisterung, sagt der deutsche Hirnforscher Professor Gerald Hüther, ist die Grundvoraussetzung fürs Lernen: „Das Gehirn entwickelt sich so, wie und wofür es mit Begeisterung benutzt wird.“ Drittens haben Kinder auch eine nicht zu unterschätzende **Hebelwirkung**: Eingekauft und gegessen wird sehr oft, was sie wollen. Damit geben sie alles Gespür fürs gute Essen, das sie lernen, an ihre Familien weiter.

Die Schule des Essens

Kennen Sie den Film „School of Rock“ mit Jack Black? Der Schauspieler verkörpert einen arbeitslosen Musiker, der in eine vornehme Privatschule stolpert und dort Musiklehrer wird. Wie man unterrichtet, weiß er eigentlich nicht, sehr wohl allerdings, wie er die Kids für Musik begeistert. Seine Methode ist unkonventionell: Er macht die Schulklasse zu einer Rockband. Als Direktion und Eltern dahinterkommen und ihn hinauswerfen wollen, brennen die Kinder schon so für die Sache, dass sie dagegen protestieren. Das Abschlusskonzert wird ein voller Erfolg!

Das ist meine Vision: Ich wünsche mir ein Schulfach „Schule des Essens“, das genau so abläuft: unkonventionell, befähigend, begeisternd ... und regelmäßige! Eine Doppelstunde pro Woche! Wir müssen Kinder und die gute Ernährung zusammenbringen – jenseits der Kategorien „gesund“ und „ungesund“. Sie sollen tun und machen, kosten, schmecken, schneiden, rühren, ernten, schauen, staunen, einkaufen, rechnen, lesen, fragen und diskutieren. Sie sollen einen umfassenden Zugang bekommen und herausfinden, dass Essen mehr ist als Nahrungsaufnahme und dass Lebensmittel nicht aus dem Supermarkt kommen. Bei Exkursionen sollen sie sehen, wie Gemüse und Obst wächst, wie Kühe gemolken werden, wie die Milch ins Packerl gefüllt wird. Sie sollen sich ihrer fünf Sinne beim Schmecken bewusst werden, Neues probieren und Qualität erkennen lernen. Sie sollen Kompetenzen entwickeln, sich im Ernährungsdschungel zurechtzufinden, verstehen, was man von Verpackungen ablesen kann. Sie sollen einkaufen gehen, mit VerkäuferInnen reden, Preise vergleichen, die Kosten eines Menüs berechnen. Sie sollen Grundfertigkeiten des Kochens und Backens lernen, Salat mit bloßen Händen marinieren, beim Zwiebelschneiden weinen, rohen Kuchenteig kosten, staunen, wie hoch der Germeiteig aufgeht. Sie sollen bei all dem Spaß und Erfolgserlebnisse haben, wenn sie z. B. einen Laib selbst gebackenen Brotes mit nach Hause nehmen können! Nebenbei werden sie automatisch anfangen, gesünder zu essen – und ihre Familien mitreißen.

Xaver geht schon in die Schule, dort gibt es diesen Unterricht nicht. Für Henok und Oskar und alle anderen Kinder Österreichs wünsche ich mir, dass es die „Schule des Essens“ schon als Unterrichtsfach gibt, wenn sie Tafelklassler sind!

Autorin:

Dr.ⁱⁿ Theres Rathmanner ist Ernährungswissenschaftlerin, gelebte Gut- und Gernesserin und nachhaltige Konsumentin. Sie macht unter anderem Workshops für Kinder und mit Anderem. Josef Zotter unterstützt sie dabei. Mehr über sie, ihr Angebot und ihre Herangehensweise erfahren Sie auf www.ernaehrungsgewissen.at

