

Christina Alder

dipl. Ernährungsberaterin HF

Artikel für die Schweizerische Fachzeitschrift für Elternbildung "Lustvoll und gesund essen lernen"

Der Esstisch als Lernort für Genuss und Gesundheit

"Alles Grosse geschieht bei Tische", sagt ein altes Wort und macht uns klar, wie wichtig gemeinsame Mahlzeiten sind. Am Esstisch entsteht Identität, Geborgenheit und Zugehörigkeit. Familientraditionen werden weitergegeben, Esskultur wird gelebt und gestaltet, gegenseitiger Respekt wird eingeübt. Die Art wie wir Beziehungen leben und unser Lebensstil wird sichtbar gemacht. Auch die Beziehung zu unserem Körper und zur Welt zeigt sich in unserer Art zu essen.

Die Probleme, die wir heute mit dem Essen haben, lassen sich weder mit Verboten noch mit Informationen über gesunde Ernährung lösen. Wir sind herausgefordert, uns den gesellschaftlichen Veränderungen zu stellen und zu verhindern, dass Essen zum täglichen Problem mit Langzeitfolgen wird. Als Beratende müssen wir Richtlinien und Orientierungshilfen kennen, um Eltern begleiten und unterstützen zu können.

Wir können nicht davon ausgehen, dass gute Mahlzeiten immer gelingen, aber es lässt sich einiges dafür tun.

Mahlzeit hat mit Zeit zu tun

Die Zeit, die es zum Einkaufen, Kochen und Zusammenkommen zu den Mahlzeiten braucht, ist eine wertvolle Art des Zeitvertreibs und eine vernünftige Investition in die Familie als Ganzes. Wir haben dabei die Möglichkeit, Fürsorge, Verantwortung und Liebe auszudrücken und uns dabei auch noch kreativ zu betätigen.

Bei knapper Zeit für die Zubereitung helfen einfache Rituale: sich bewusst die Hände zu waschen und auf dem Küchentisch eine Kerze anzuzünden können genügen, um mir klar zu machen: Was ich hier tue ist gut und wichtig für die ganze Familie.

Warum müssen wir eigentlich ausgerechnet beim Essen Zeit einsparen? Mahlzeiten könnten - zumindest hie und da - Oasen sein: Zeit zum Geniessen, Zeit zum Entspannen, Zeit fürs Zusammensein.

Genuss ist lernbar

Genuss braucht Zeit und geht nicht nebenbei. Langsam essen, zwischen den Bissen das Besteck ablegen, einen Blick in die Tischrunde werfen, auf Zeitung, Gameboy und Fernseher verzichten; das sind Massnahmen, die uns helfen, den Augenblick zu geniessen.

Genuss ist alltäglich und muss nicht exklusiv sein. Eine einfache, liebevoll zubereitete Mahlzeit kann so genussvoll sein wie ein Festessen. Der Genuss versteckt sich in der Qualität und lässt sich nicht beliebig ausdehnen. Es macht darum Sinn, auf Hunger und Sättigungssignale zu achten, weil unser Körper uns leise, aber hörbare Signale gibt, wann der höchste Genuss zu Ende ist. Mit den Kindern Genuss zu lernen, heisst darum von Anfang an, ihre Zeichen der Sättigung ernst zu nehmen.

Die Sinne wecken

Es kann uns gut tun, das Essen neu zu "besinnen", mit Sinn zu füllen, und unsere Sinne als Leitplanken zu verstehen, um so den Weg zu finden zum gesunden und lustvollen Essen.

Durch das Staunen öffnen sich die Sinne! Das können wir von den Kindern lernen. Wann haben wir das letzte Mal gestaunt über den Duft einer reifen Reineclaude oder die Farbenpracht eines Rhabarberstengels? Wenn wir uns von unseren Sinnen leiten lassen, werden wir nicht im Supermarkt einkaufen, sondern dort, wo all unsere Sinne angesprochen werden und die Kinder einen Bezug sehen können zur Herkunft von Nahrungsmitteln.

Kochen heisst auch Geschichten erzählen, Verbindungen herstellen, Beziehungen schaffen, Welten verbinden: die Herkunft eines Gerichtes, den Werdegang eines Weizenkorns bis zum Brot oder die Herstellung einer Spezialität, die es nur in einer bestimmten Region der Schweiz gibt.

Gönnen wir uns und unserer Kindern Nahrungsmittel, die alle Sinne befriedigen. Fertiggerichte sind nebst ihrer oft fragwürdigen Zusammensetzung und dem hohen Preis gerade darum "sinn"-los und lassen die Sinne verkümmern.

Geschmacksinn

Die Vorliebe für süss ist angeboren und normal. Alle anderen Geschmacksrichtungen muss das Kind nach der Muttermilch, zuerst einmal kennen lernen. Man geht davon aus, dass ein Kind 10-15 Mal mit einem Geschmack konfrontiert werden muss, bis es diesen als bekannt wahrnimmt und anfängt zu lieben. Die verschiedensten Geschmacksrichtungen immer wieder anbieten und von allem probieren lassen ist der Weg zum späteren "Allesesser". Viele Mütter geben zu früh auf, erleben die Ablehnung eines Lebensmittels als auf ihre eigene Person bezogen und kochen nur noch das, was die Kinder schon kennen. Eine italienische Studie hat gezeigt, dass 89 % der Familienfrauen nicht kochen, was ihre Ehemänner nicht mögen. Dadurch wird die Vielfalt unnötig eingeschränkt. Eltern sollten ermutigt werden, abwechslungsreich zu kochen. Gerichte aus den Herkunftsfamilien der Kochenden stärken die Identität und verbinden Generationen und verschiedene Kulturen.

Eine der sinnvollsten Regeln in der Ernährungserziehung heisst darum:

Die/ der Kochende bestimmt, was (und wann) es zu essen gibt - die Kinder bestimmen, ob und wie viel sie davon essen wollen.

Gefühle und Essen.

Wir müssen uns als Erziehende bewusst sein, dass sich Essen nicht zur Stillung von seelischem Hunger eignet. Die Tatsache, dass Essen der Seele gut tut, darf nicht missbraucht werden.

Es gibt verschiedene Arten von Hunger: Hunger nach Nahrung, aber auch Hunger nach Zuwendung, nach Anerkennung und Liebe, Hunger nach Schönheit, nach Sinn, und Hunger nach Eingebunden sein in einem grösseren Ganzen.

Der Hunger nach Nahrung ist oft am einfachsten zu stillen, und eine Tröstung mit Hilfe von Süssigkeiten ist schnell vollzogen. Zurück bleibt das Gefühl, nicht wirklich satt zu sein und das Verlangen nach mehr. Das Kind lernt vor allem durch Beobachtung und Nachahmung. Vorbild sein heisst darum, selber die verschiedenen Arten von Hunger zu kennen und angemessen und liebevoll darauf zu antworten.

Der schönste und lustvollste Weg ist, aus dem notwendigen Übel des Kochens ein notwendiges Gutes zu machen und anzufangen, das Kochen und Gestalten von Mahlzeiten als Kunstwerk zu verstehen. *Das Kunstwerk mit Namen Alltag!*

Korrespondenzadresse und Standort Eschenz:

Gruebweg 11
8264 Eschenz
+41 / (0)79 290 13 43

Standort Schaffhausen:

Ernährungsberatung im Haus
zum Zitronenbaum
Vordergasse 29, 8200 Schaffhausen

info@lifestyle-ernaehrung.ch
www.lifestyle-ernaehrung.ch

Was ist überhaupt gesund?

Für Kinder ist das Wort "gesund" ein abstrakter Begriff und darum ungeeignet, sie für etwas zu begeistern. Das Essen soll vor allem gut schmecken.

GESUND ESSEN ist weder kompliziert noch teuer. Saisonale Gemüse und Früchte in der Region eingekauft sind günstiger und schmecken besser als "Eingeflogenes". Mit Hülsenfrüchten (z.B. ein Kichererbsensalat oder eine Linsensuppe) oder phantasievollen Kartoffelgerichten kann Fleisch ersetzt werden. Einen Teig selber zubereiten dauert wenige Minuten und kann Spass machen

Eine gemeinsame abwechslungsreiche Mahlzeit aus saisonalen, naturbelassenen Zutaten, liebevoll gekocht, mit allen Sinnen und genügend Zeit genossen kommt dem Begriff "gesund essen" am nächsten.

In einer New Yorker Studie wurden 20'000 14-jährige Jugendliche auf ihren Gesundheitszustand hin untersucht. Diejenigen, die mehrmals wöchentlich Mahlzeiten mit ihren Eltern zusammen einnahmen, hatten eine bessere Gesundheit als andere.

Schlusswort

Essen ist gleichzeitig notwendig und schön!

Je mehr Aufmerksamkeit wir den schönen Seiten des Essens geben können, desto sinnlicher und sinnvoller wird es stattfinden und gerade darum wird es gesund sein. Die Frage wird dann nicht mehr sein, ob meine Kinder genug sekundäre Pflanzenstoffe bekommen, sondern ob Hunger gestillt wird; der konkrete Hunger unserer Mägen; der Hunger nach Schönheit im Anschauen des liebevoll gedeckten Tisches, aber auch der Hunger der Kochenden nach Anerkennung, der Hunger des Pubertierenden nach Ernstgenommen werden und der Hunger nach Sinn, in allem was wir tun.

Bitte beachten Sie, dass alle Texte und Bilder dem Copyright unterliegen. Das kopieren, auch in Auszügen, ist nicht gestattet! Alle Angaben sind nach bestem Wissen erstellt und mehrfach kontrolliert. Trotzdem können uns Fehler unterlaufen sein. Aus diesem Grunde müssen wir darauf aufmerksam machen, dass wir für Schäden infolge unserer Texte und Bilder nicht haftbar gemacht werden können!

Korrespondenzadresse und Standort Eschenz:

Gruebweg 11
8264 Eschenz
+41 / (0)79 290 13 43

Standort Schaffhausen:

Ernährungsberatung im Haus
zum Zitronenbaum
Vordergasse 29, 8200 Schaffhausen

info@lifestyle-ernaehrung.ch
www.lifestyle-ernaehrung.ch