

Apfelgesicht mit Quarksoße

Interview mit Lea Guidon



”

„Essen nährt den Körper, Geschichten die Seele“, meint die Schweizer Ernährungspsychologin Lea Guidon. Sie ist kreativ in Sachen gute Ernährung für Kinder unterwegs – dabei verbindet sie sogar Gesundheits- und Sprachförderung.

MKW: Liebe Lea, du bist Ernährungspsychologin und führst Kinder spielerisch an das Thema Obst und Gemüse heran. Dafür gibt es ein essbares Tischtheater. Was kann man sich darunter vorstellen?

LG: „Ravi und Oli“ ist ein Figurenspiel, wobei Gemüse und Früchte die Hauptdarsteller sind. Hier bekommt

zum Beispiel ein unbekanntes oder gemiedenes Gemüse ein Gesicht und eine Stimme, wird zum Freund und Spielpartner. Im Tischtheater und in der Figurenwerkstatt erhalten die Kinder einen neuen, stufengerechten und spielerisch-sinnlichen Zugang zum Thema Gemüse und Früchte und werden im eigenen kreativen Tun sensibilisiert für deren Gesundheitswert. Die Kinder erleben damit andere Situationen mit diesen Lebensmitteln – zu Hause sind sie oft problembeladen und verbunden mit Abneigung und schwierigen Gefühlen (auf Seiten der Kinder sowie auch der Eltern!).

MKW: Es gibt also zwei Figuren, denen man folgen kann – die Raviolis als Freunde erleichtern den Zugang?

LG: Die Kinder folgen dem Beispiel der beiden Raviolis Ravi und Oli, die aus ihrem trägen Dasein in der Dose ausbüxen, den Gemüsegarten erkunden und Freundschaft schließen mit einer unternehmungslustigen Gemüseschar. Mit den selbstkreierten Gemüse- und Früchtefiguren erfinden die Kinder anschließend selbst ihre eigenen Geschichten. Dabei wird sorgfältig und respektvoll mit den Lebensmitteln umgegangen, die schließlich nichts lieber wollen, als ihrer finalen Bestimmung zu folgen: eine Suppe oder ein Birchermüsli werden oder auf ein belegtes Brot liegen, um im Bauch der Kinder zu landen.

MKW: Man möchte Ravi und Oli sofort kennenlernen! Ein weiteres Angebot von dir heißt „Erbsen-Sätze-Suppentopf“. Was passiert in diesem Workshop?

LG: Das Ausgangsprodukt in diesem Geschichten-Kochkurs sind wiederum die Lebensmittel. Mein Kurspartner Simon Chen, ein Schau- und Wortspieler, „verarbeitet“ diese zusammen mit den Kindern zu Geschichten: Sie erfinden Geschichten rund ums Essen, hören, erzählen, zeichnen und spielen sie auf vielfältige Weise. Ich wiederum koche mit der anderen Hälfte der Kindergruppe aus den Ausgangsprodukten ein gesundes, leckeres Menü, das wir anschließend gemeinsam genießen. Dabei verpacke auch ich jeweils das Rezept in eine Geschichte.



Für den (ebenfalls gesunden) Nachtisch und die zweite Geschichten-Runde werden die Gruppen gewechselt.

MKW: Literatur und Essen – das ist eigentlich eine tolle Verbindung, die es für Erwachsene oft gibt, für Kinder eher selten...

MKW: Dieses Angebot, das vom Aargauer Literaturhaus Lenzburg initiiert wurde, verbindet Sprach- und Gesundheitsförderung auf lustvolle Weise. Beides ist Nahrung: Essen nährt den Körper und Geschichten sind Nahrung für die Seele.

MKW: Warum sind Geschichten für Kinder hilfreich, um einen Bezug zum Essen zu entwickeln?

LG: Wir essen und reden jeden Tag. Sprache ist überall, also auch beim Kochen und Essen. Und Geschichten sind eine kindgerechte Form. Ich glaube, ich habe das Wort „gesund“ noch nie gebraucht in einem Workshop!



Das Vermitteln geschieht über das sinnliche Erleben, über das eigene Tun und über die Begeisterung und das Vorbild der Erwachsenen.

MKW: Wie kommt diese Kombination bei Kindern an?

LG: Sehr gut! Die Kinder hören oder sprechen nicht nur übers Essen, sondern sind selbst aktiv und kreativ: mit ihrer Fantasie und ihrer Sprache, aber auch mit ihren Sinnen und mit dem Kochlöffel.

MKW: Was kann man als Eltern tun, wenn Kinder partout kein Obst und Gemüse essen wollen? Dieses Problem haben doch viele Eltern?

LG: Ja, das erleben viele Eltern, vor allem beim Gemüse. Kinder sind oft sehr kritische und konservative Esser. Nur die Vorliebe für Süßes ist angeboren (Muttermilch). Alle andern Geschmäcker (salzig, sauer, bitter – und viele Gemüse sind eher bitter) müssen die Kinder zuerst kennenlernen und sich daran gewöhnen. Kinder haben zudem empfindlichere Geschmacksknospen als Erwachsene und empfinden deshalb etwas Bitteres viel stärker. Viele Kinder mögen es lieber und fühlen sich „sicherer“ beim Probieren, wenn sie genau sehen, was auf dem Teller liegt (d.h. einzelne Komponente statt Eintopf). Manchmal wird aber auch Gemüse in einer „versteckten Form“ besser akzeptiert, z.B. als Suppe oder in einer Pasta-Sauce. Oft ist die Form entscheidend: Ein Kind mag vielleicht gekochte Karotten nicht, aber rohe sehr wohl – oder umgekehrt. Oder es mag keine rohen Äpfel, liebt aber Apfelkuchen. Das ist eine Sache des Ausprobierens.

MKW: Viele Eltern haben Probleme, weil ein Kind entweder übermäßig viel isst oder kaum etwas. Wie kann man dem Kind helfen, es zu ermuntern oder Maß zu finden? Oder soll man es lieber in Ruhe lassen und darauf vertrauen, dass es am Besten weiß, was es will?

LG: Große Schwankungen im Essverhalten sind normal und kein Grund zur Sorge, solange sich das Kind gesund



Kinder sind oft sehr kritische und konservative Esser. Nur die Vorliebe für Süßes ist angeboren (Muttermilch). Alle andern Geschmäcker (salzig, sauer, bitter – und viele Gemüse sind eher bitter) müssen die Kinder zuerst kennenlernen und sich daran gewöhnen.

entwickelt! Manchmal isst das Kind wie ein Mähdrescher, und dann wiederum fast nichts oder sehr einseitig. Der Körper des Kindes hat (noch) ein natürliches Empfinden dafür, von welchen Nährstoffen es wann wie viel braucht. Dabei muss jedoch ein gesundes Angebot gewährleistet sein. Wenn nur zwischen Pommes und Würstchen gewählt werden kann, lernt das Kind kein ausgewogenes Essverhalten. Bei der Auswahl wie auch beim Maß sind die Eltern die wichtigsten Vorbilder: Kinder lernen nachhaltiger durch Nachahmen als durch Ratschläge. Bei Kindern mit Neigung zu Übergewicht ist es sinnvoll, übermäßiges Essen zu steuern, indem man den Schwerpunkt mehr bei Gemüse, Früchten und Vollkornprodukten setzt. Ebenso wichtig ist da natürlich genügend Bewegung!

MKW: Agieren Kinder manchmal unbewusst durch Essverhalten ein Problem der Eltern aus?

LG: Es kann sein, dass Kinder so reagieren, je nachdem, welche Muster die Erwachsenen bewusst oder unbewusst vorleben. Wenn die Kinder zum Beispiel erleben, dass das Essen Trost spendet und als Belohnung, Liebesbeweis oder Druckmittel eingesetzt wird, übernehmen sie dieses Muster, trösten sich auch bei Problemen der Eltern (die die Kinder ja sehr wohl wahrnehmen und darunter leiden) oder holen sich ein Zuwenig an Zuwendung und Liebe über Essen. Eine natürliche Beziehung zum Essen wird so untergraben.

MKW: Ein beliebter Satz am Esstisch vieler Familien ist: „Mit dem Essen spielt man nicht!“ Du spielst ganz viel mit dem Essen, du machst sogar liebenswerte Figuren daraus, die danach gegessen werden. Was antwortest du, wenn Eltern dir mit diesem Satz kommen?

LG: Dieser Problematik bin ich mir bewusst. Es ist mir



sehr wichtig, zu vermitteln, dass wir mit den Lebensmitteln sorgfältig und respektvoll umgehen. Die Figuren basteln wir so, dass alles Material vor dem Kochen oder Essen problemlos entfernt werden kann und selbstverständlich nicht gesundheitsschädigend ist. Wenn eine Gemüsefigur vom Kind selbst gestaltet und ihm im Spiel ans Herz gewachsen ist, ist – so behaupte ich – sein Respekt für seinen essbaren Freund sogar noch größer, als wenn er in der Rolle des unbekanntes oder verhassten Grünzeugs geblieben wäre. Ich erlebe jedes Mal, wie Kinder aus dieser Kreativität und spielerischen Neugier heraus neue Lebensmittel probieren und entdecken, dass sie sie (doch) mögen.

MKW: Spiel heißt hier entdecken, erobern?

LG: Kinder wollen und müssen ihr Leben und ihre Umwelt mit allen Sinnen erfahren und erleben können. Dazu gehört auch das Essen. Wir Erwachsene können hoffentlich unterscheiden zwischen respektlosem Spielen mit Lebensmitteln oder Spiel aus Langeweile oder Trotz und eben dem lustvollen Entdecken, das wesentlich zur Repertoire-Erweiterung und zu einem gesunden Essverhalten beitragen kann.

Kinder haben ein (noch) intaktes Gefühl für Sättigung.

MKW: Kann verkrafter Umgang am Esstisch später zu Essstörungen führen? Was hältst du von Sätzen wie: „Es wird gegessen, was auf den Tisch kommt“ oder: „Was auf dem Teller ist, muss aufgegessen werden“?

LG: Die Erwachsenen entscheiden, was auf den Tisch kommt, und die Kinder entscheiden, wie viel sie davon essen möchten. Wir können nichts anderes tun, als die Dinge, von denen wir wollen, dass unsere Kinder sie essen, immer wieder anzubieten – und selbst zu essen! Wir sind gerade für junge Kinder die wichtigsten Vorbilder. Ein Kind muss von einem neu eingeführten Lebensmittel mindestens 12x probieren können, bis es sich an diesen neuen Geschmack gewöhnen kann. Das ist viel und erfordert eine Menge Geduld... Kinder haben ein (noch) intaktes Gefühl für Sättigung. Dieses innere Maß kann zerstört werden, wenn das Kind immer wieder gezwungen wird, aufzuessen bzw. sich mehr als satt zu essen. – Fazit: Von allem probieren macht Sinn, alles aufessen jedoch nicht!

MKW: Was kochst du mit den Kindern im Kindergarten z.B. für Gerichte?

LG: Zum Beispiel Sellerie-Kartoffelstock mit roter Quarksauce. Da können die Kinder einerseits mit dem Kartoffelstampfer mantschen und ihre Muskelkraft einsetzen. Andererseits sind sie auch feinmotorisch gefordert beim Rüsten und Schneiden der verschiedenen rohen Gemüse, die als Beilage dazukommen. Farben sind wichtig, und eine Geschichte gehört auch immer dazu: Auf dem Stockberg oder Vulkan gibt es einen See oder einen Krater mit Lava (Quarksauce), und rundherum wachsen Bäume, werden Brücken gebaut und wachsen alle möglichen Kreaturen (aus Broccoli-Röschen, Petersilie, Karotten- und Gurkenstängeln etc). Verpackt in Freude

und Fantasie, wandert so sogar der Knollensellerie, der im Urzustand doch sehr seltsam aussieht und riecht, im Bauch der kleinen Geschichten-Köche.

MKW: Wie können Eltern und Kinder gemeinsam Freude am Essen entwickeln, auch am gesunden Essen?

LG: Geschichtenerzählen während des Kochens und Zubereitens weckt die Begeisterung und die Neugier aufs Essen. Kinder sind zudem sehr empfänglich für alles, was bunt und lustig aussieht (wenn zum Beispiel bei einem belegten Brot die Zutaten so draufgelegt werden, dass ein lachendes Gesicht entsteht, oder wenn aus dem Apfel eine Figur geschnitzt wird). Auch spezielle Erlebnisse rund um gesundes Essen fördern die Akzeptanz und die Freude dafür: Zum Beispiel einmal ausschließlich von Hand oder mit chinesischen Stäbchen essen oder im Wald auf offenem Feuer kochen. – Natürlich haben die Eltern nicht immer Zeit und Nerven für solche Extras. Was aber so oft wie möglich Platz haben sollte, ist die aktive Beteiligung der Kinder, sei es beim Kochen, Einkaufen, Abwaschen etc. Ich habe noch nie ein Kind kennengelernt, das nicht gern kocht bzw. nicht gern in der Küche schnippelt. Und Selbstgekochtes schmeckt einfach besser! Ein Besuch auf dem Bauernhof oder das Einkaufen auf dem Markt sensibilisiert die Kinder für die Herkunft der naturbelassenen Nahrungsmittel und für die Arbeit, die dahinter steckt. Das Wichtigste ist auch hier das Vorbild und die Haltung der Eltern: Was wir den Kindern beibringen wollen, müssen wir selbst vorleben – die Lust auf Neues und Gesundes, die Freude am Zubereiten und Genießen, die Wertschätzung der Lebensmittel und der Menschen, mit denen man am Tisch sitzt.

MKW: Ganz zum Schluss: Was hast du als Kind gerne gegessen und was magst du heute am liebsten?

LG: Ich war wohl der Traum aller Eltern: Ich mochte alles gern – außer Rosenkohl! Mein Bruder und ich durften oft mithelfen beim Kochen, besaßen einen Mini-Kinderherd mit Backofen und spielten oft „Restaurant“, mit

selbstgeschriebener Menü-Karte. Ich kann mich an zwei beliebte Menüs erinnern, die wir zwei als „Restaurant-Köche“ unseren Gästen servierten: Geschmolzener Käse (Raclette) und Apfelhälften gefüllt mit Himbeersirup. – Heute mag ich auch den Rosenkohl, die Apfelhälften lieber ohne Sirup, und immer noch Raclette. Außerdem liebe ich Suppen und Quiches aller Art.

MKW: Vielen herzlichen Dank für das Gespräch – und guten Appetit!



Lea Guidon

Lea Guidon ist Dipl. Ernährungs-Psychologische Beraterin IKP und Ernährungspädagogin. Zudem ist sie Redakteurin und Moderatorin der Schweizer Fernsehsendung „Schnitz und Schwatz“. Auf www.schnitzundschwatz.ch finden sich Rezepte für Klassen oder Familien, allesamt Kinder-erprobt. www.optiweight.ch