



Entspannung für Eltern

Kinder dürfen Schokolade lieben

Sie ist süß und einfach lecker, das wissen alle in der Familie. Dass zu viel davon nicht gut tut, wissen aber nur die Großen – und sind sich manchmal unsicher, was sie den Kleinen erlauben sollten. Alles halb so schlimm, meinen **Thomas Pohler** und **Cornelia Ptach**, Mitglieder der Kinder- und Jugendkommission von Slow Food Deutschland.

Die Vorliebe für Süßes ist angeboren

Schokolade schmeckt lecker! Und zwar allen. Vor allem Kinder lieben Schokolade. Warum ist das so? Die Vorliebe für Süßes ist angeboren. Sie gehört zu unserem evolutionären Rucksack und entwickelte sich in einer Zeit, als wir unsere Nahrung noch direkt aus der Natur entnehmen. Unsere Vorfahren fanden heraus, das Nahrungsmittel, die süß schmecken, nur selten giftig sind (viele Gifte schmecken bitter). Außerdem war »süß« ein Indiz für lebenswichtige Kalorien. In Zeiten, in denen Süßes vor allem als reifes Obst zu finden war, war das ein guter Kompass. Diese Zeiten sind lang vorbei. Heute gehören Süßigkeiten aller Art zum Alltag. Der Ernährungspsychologe Thomas Ellrott bringt es auf den Punkt: Die angeborene Vorliebe für Süßes heißt nicht, »dass der Mensch eine genetisch programmierte Vorliebe für Gummibärchen oder Schokoriegel hat.« Nicht die Vorliebe für Süßes ist also das Problem, sondern die Allgegenwärtigkeit von Produkten, die diese Vorliebe ansprechen.

Bewusster Genuss statt Verbot

Konflikte um Schokolade und Co. sind in Familien nicht selten. Ebenso die Frage, ob und wie weit Eltern dem kindlichen Naschbedürfnis nachgeben sollen. Natürlich enthalten vor allem Konsumschokoladen eine beträchtliche Menge Zucker und Fett. Kakaobohnen weisen aber auch Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium und Magnesium sowie Vitamine auf. Gerade Bitterschokolade wird dadurch ein gesundheitsfördernder Effekt nachgesagt. Schokolade ist also nicht per se schlecht. Es kommt darauf an, die richtige Dosis zu finden. Und das gilt ja nicht nur für Schokolade, sondern für alle Genussmittel. Grund genug, einen verantwortungsvollen Umgang schon früh einzüben. Und diesen vor allem auch vorzuleben!

Kinder lernen in erster Linie durch Beobachtung und Nachahmung. Auch den Umgang mit Süßigkeiten: Wie gehen die Eltern oder ältere Geschwister mit ihrer Vorliebe für Süßes um? Ist die Schokolade ständiger Begleiter des Fernsehens? Oder dient der Riegel Schokolade gar als Belohnung oder Trostspender? Grundsätzlich sollte Schokolade Kinder nicht für Wohlverhalten belohnen oder sie trösten. Da Essen stets eng mit emotionalen Eindrücken verbunden ist, verknüpft das Kind den Verzehr von Schokolade mit der auf diese Weise erfahrenen Aufmerksamkeit. Solche Verknüpfungen sind hartnäckig und einmal erworbene Verhaltensmuster werden auch im späteren Leben oft beibehalten. Es gibt andere und bessere Möglichkeiten, zu belohnen oder Trost zu spenden.

Dem Wunsch des Kindes nach Schokolade mit einem generellen Verbot zu begegnen, ist sinnlos. Strikte Verbote können einen maßlosen Konsum geradezu heraufbeschwören. Wann immer das Kind sich außerhalb des »Bannkreises« der Eltern wähnt, langt es erst recht kräftig zu. Auch



das Erziehungsmantra »Schokolade ist ungesund und verursacht Karies« ist wirkungslos. Kinder können mit dieser Botschaft nichts anfangen. Um zu lernen, brauchen sie direkt erfahrbare Konsequenzen ihres Verhaltens. Der Verzehr eines Schokoriegels macht nun mal aber nicht prompt Löcher in die Zähne, sondern er verschafft Genuss. Die Verteufelung von Süßigkeiten kann außerdem ein schlechtes Gewissen

Foto: Stockfood, Foodcollection



hervorrufen, wenn dem Drang nach Süßem doch nachgegeben wird. Ein schlechtes Gewissen aber ist kein guter Taktgeber im Umgang mit Genussmitteln.

Schokolade ist nicht gleich Schokolade

Wer über Süßigkeiten im Alltag spricht, muss auch über die Marktmacht der Nahrungsmittelindustrie sprechen. Kinder

sind für die Nahrungsmittelkonzerne eine lohnende Zielgruppe, um die sie sich intensiv kümmert: mit einer Vielzahl an Produkten – fast ausschließlich Junkfood – und einem enormen Marketingaufwand. Schokolade im Segment der Kinderlebensmittel enthält meistens sehr viel Zucker. Kinder gewöhnen sich daher schon frühzeitig an einen künstlich hohen Süßegrad von Nahrungsmitteln, mit all den Folgen, die das für ihr Essverhalten mit sich bringt. Dass Kinder von Vorbildern lernen, nutzt die Nahrungsmittelindustrie schamlos aus: Schokoladenriegel gibt es als Belohnung, bekannte und beliebte Spieler der deutschen Fußballnationalmannschaft werben für einen süßen Brotaufstrich und Süßigkeiten werden zu Garanten für spannende Erlebnisse.

Eltern sind für die Ernährung ihrer Kinder verantwortlich. Diese Verantwortung abzulehnen, heißt, sie der Lebensmittelindustrie zu überlassen. Deshalb sollten sie Schokolade meiden, die extra für Kinder angeboten wird. Greifen sie stattdessen zu »normaler« Schokolade, die sie für sich wählen würden. Und noch etwas sollte beim Kauf von Schokolade eine Rolle spielen: Verantwortungsbewusster Konsum fängt nicht erst bei der Frage an, ob denn nun ein oder zwei Riegel vertretbar sind. Er beginnt schon beim Griff ins Regal: Der Kauf von Schokolade und Kakao aus fairem Handel ist alternativlos (wenn möglich zusätzlich aus kontrolliert ökologischem Anbau.) Das heißt nicht, dass Sie beim Einkaufen ihren Kindern in jedem Fall das »Fair-Trade-Siegel« auch erklären müssen. Greifen sie wie selbstverständlich zu diesen Tafeln und lassen sie – allen Sonderangeboten zum Trotz – die anderen links liegen. Noch eine nötige Ergänzung: Eltern brauchen Unterstützung durch gesellschaftliche Interventionen! Dazu gehört dringend die Einschränkung von Produktmarketing, das sich direkt und offensiv an Kinder wendet oder mittels zweifelhafter

SCHOKOLADENKUCHEN »SÜSSE SÜNDE«

Zutaten für eine Springform von 26 cm Durchmesser: 400 g Zartbitterschokolade (70% Kakaoanteil), 400 g Butter, 500 g Zucker, 1 Prise Salz, 10 Eier, 2 EL Mehl, Butter zum Fetten der Form.

- Den Backofen auf 190 °C vorheizen.
- Die Schokolade in Stücke brechen, mit der Butter und dem Salz im Wasserbad schmelzen. Den Zucker zugeben, gut durchrühren und die Masse etwas abkühlen lassen.
- Nun nach und nach unter Rühren mit einem Kochlöffel die Eier zugeben. Jedes Ei ausgiebig rühren, damit es sich gut mit der Masse verbindet. Zuletzt das Mehl zugeben und die Masse glatt rühren.
- Die Masse in die gefettete Springform füllen, glattstreichen und 22–25 Minuten backen. Der Kuchen muss in der Mitte auf Fingerdruck noch leicht nachgeben. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
- Erst wenn der Kuchen nicht mehr warm, dafür aber fest ist, aus der Form nehmen und aufschneiden. Das kann auch am nächsten Tag sein. Den Kuchen mit leicht gesüßter Schlagsahne oder Crème fraîche servieren. Auch eine zusätzliche Beerenauce schmeckt gut dazu.

Angebote der »Ernährungsbildung« an Schulen durch die Hintertür versucht, Kinder zu verführen.

Eltern dürfen und sollen sich also Gedanken darüber machen, welche und wieviel Süßigkeiten zu welchen Gelegenheiten ihre Kinder konsumieren. Besser als Schokolade mit einem generellen Bann zu belegen oder mit dem Attribut »ungesund« zu brandmarken, ist es aber, für eine abwechslungs- und genussreiche Ernährung Sorge zu tragen. Gegen ein Stück Schokolade nach dem Essen ist dann nichts einzuwenden. Das heißt nicht, dass Mütter und Väter nicht zumindest den Versuch unternehmen können, die Lust ihrer Kinder auf Süßes auch auf anderem Wege zu befriedigen. Die Alternativen reichen von einem Stück vollreifem Obst bis hin zum selbstgemachten Eis. Je nach Vorlieben der Tischgemeinschaft. ●