Slow Food®
Deutschland e.V.

Slow Food Junior

Gut, sauber und fair von Anfang an

Anregungen zum Essen mit Kindern

Slow Food

Slow Food ist eine weltweite Bewegung, die sich für eine lebendige und nachhaltige Kultur des Essens einsetzt.
Der internationale Verein wurde 1989 gegründet und ist inzwischen in über 160 Ländern tätig. In Deutschland besteht Slow Food seit 1992. Slow Food Deutschland ist ein eingetragener Verein mit rund 14.000 Mitgliedern, die sich in etwa 86 lokalen Slow-Food-Gruppen zusammenfinden. Slow Food tritt für die biologische Vielfalt ein, fördert eine nachhaltige, umweltfreundliche Lebensmittelproduktion, betreibt Geschmacksbildung und bringt Erzeuger von Qualitätslebensmitteln auf Veranstaltungen und durch Initiativen mit Ko-Produzenten (Verbrauchern) zusammen.

www.slowfood.de

Slow Food®
Deutschland e.V.

Die Slow Food Bildungskommission

Slow Food bringt Kindern und Jugendlichen die Themen Ernährung und Lebensmittel ohne erhobenen Zeigefinger näher. Dies geschieht durch eine Vielzahl von Projekten: das Slow Mobil, Kinderkochclubs, Sinnestraining, Schulgärten, Ernährungswochen in Schulen...

Bei Kindern und Jugendlichen

- die Freude am Essen und an Lebensmitteln wecken
- die Slow Food Philosophie erlebbar machen
- die Grundlage dafür schaffen, dass aus ihnen mündige Ko-Produzenten werden

... das steht bei Slow Food Deutschland ganz weit oben.

Die Bildungskommission von Slow Food Deutschland unterstützt die lokalen Slow-Food-Gruppen in ihrer Arbeit und steht allen Interessierten als Ansprechpartner zur Verfügung.

bildungskommission@slowfood.de

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Was gibt es heute zu essen? 6

Von Anfang an

Die Entwicklung des Geschmackssinns 8

Aromen – schon im Fruchtwasser 9

Frühe Weichenstellung – aber keine Festlegung 9

Die ewige Kontroverse: Muttermilch oder Flaschennahrung? 10

Die Nahrungsgabe als früheste Beziehungserfahrung – das Baby liebt die, die es füttern 11

Die ersten festen Mahlzeiten: Fertignahrung oder Selbstgekochtes? 12

Das Kind in der (Tisch-)Gemeinschaft

Warum es gut ist, in der Familie zusammen zu essen 14

Warum es auch manchmal schwer ist, in der Familie zusammen zu essen 15

Gespräche bei Tisch – eine Kunst 16

Matschen, Krümeln, umgefallene Gläser: Wie werden aus Kleinkindern gesittete Esser? 17

Wie die Großen 17

Zum Essen ausgehen mit Kindern 18

Geschmack und Verhalten

Nudeln, Nudeln und wieder Nudeln 20

Der (Geschmacks-)Reiz des Neuen 21

Das mag ich nicht! Mäkelig oder ein hoch entwickelter Geschmackssinn? 21

Dann isst eben jeder, was er will – das Ende der Familienmahlzeit? 23

Werte

Essen als Informationsdschungel 24

Fast-Food-Werte oder Slow-Food-Werte? 25

Kochen in der Familie 25

Wie komme ich an gute, saubere und faire Lebensmittel? 26

Gemeinsam Vielfalt entdecken 28

Gut, sauber und fair 28

... von Anfang an 29

Zum Weiterlesen 29

Impressum 31

„Was gibt es heute zu essen?“

Das ist eine Frage, die wir regelmäßig von unseren Kindern gestellt bekommen. Die Antworten darauf erscheinen uns banal. Aber die Entscheidungen, die wir in Bezug auf unser tägliches Essen treffen, sind alles andere als das. Essen und alles, was damit zusammenhängt, ist ein wesentlicher Bestandteil unseres Lebens.
Wir müssen essen. Das ist biologisch notwendig. Das Essen ist aber auch grundlegender Bestandteil unserer Kultur. Es gibt wenige Angelegenheiten, die ähnlich umfassend in unzählige Bereiche des Lebens hineinspielen. Was wir essen, wirkt sich auf unseren Körper und unsere Stimmung aus. Es spielt eine Rolle in unseren persönlichen Beziehungen. Unsere Wahl bei Tisch und im Supermarkt hat auch Konsequenzen für Landwirtschaft, Umwelt, Wirtschaft, Politik, Gesundheitswesen und vieles mehr. Nicht zuletzt sagt unsere Ernährung etwas aus über das Verhältnis zwischen Mensch und Erde: Essen ist unsere engste Verbindung zur Natur. Es erinnert uns mit jeder Mahlzeit, dass wir ein Teil von ihr sind. Kurz: Was wir essen, entscheidet darüber, wie die Welt aussieht, in der unsere Kinder aufwachsen.
Umso nachdenklicher macht es, dass viele Menschen ihrem Essen nur noch eine geringe Wertschätzung entgegen bringen. Wir essen nebenbei und oft ohne große Aufmerksamkeit. Wir werfen Lebensmittel weg, interessieren uns nicht für ihre Herkunft und Herstellung, sondern nur für den möglichst niedrigen Preis. So kommt es, dass wir unsere Lebensmittel größtenteils von einer Landwirtschaft erzeugen lassen, die mit industriellen Methoden arbeitet und so Preise niedrig halten kann. Auch die weiteren Verarbeitungsschritte finden in großen Fabriken statt, in die wir keine Einblicke haben.
Für diese vermeintlich billigen Lebensmittel zahlen wir aber einen hohen Preis. Umweltschäden, Ressourcenverschwendungen, soziale Ungerechtigkeiten, Ausbeutungen von Menschen und Tieren, Zerstörung von lokalen Wirtschaftsstrukturen und der Rückgang der Artenvielfalt sind die Folge.

Was wir essen, entscheidet darüber, wie die Welt aussieht, in der unsere Kinder aufwachsen!

Ein großes Problem ist auch, dass wir das Wissen zu den Lebensmitteln und ihren Herstellungsvorgängen verlieren, also zu den Kenntnissen und dem Können der Bauern, Bäcker, Gärtner, Käsemacher, Metzger und Hausfrauen. Damit verlieren wir immer

mehr die Fähigkeit, Lebensmittel selbst zu produzieren und zu konservieren und manchmal sogar selber zu kochen. Letztendlich geht uns damit das eigene Urteilsvermögen zu unserer täglichen Nahrung verloren. So sind wir immer mehr auf Ernährungs- und Verbraucherinformationen in den Medien angewiesen, die uns sagen, was wir essen sollen. Den unaufhörlichen Werbeslogans der Nahrungsmittelindustrie sind wir dann fast schutzlos ausgeliefert, und das gilt besonders für unsere Kinder.

Für Slow Food ist Essen viel mehr als die Aufnahme von Kalorien, Vitaminen und Spurenelementen. Beim Essen verschmelzen soziale, wirtschaftliche und ökologische Aspekte. Es ist ein Ort der sinnlichen „Einverleibung der Welt“, der Herstellung von Gemeinsamkeit, der Kommunikation und des Genusses.

Das trifft nicht nur auf Erwachsene zu, sondern beginnt schon bei den ganz kleinen Menschen, ja es beginnt sogar schon vor der Geburt.

Die vorliegende Broschüre liefert Informationen zum kindlichen Essverhalten, gibt Anregungen zum Essen im Familienalltag mit kleinen Kindern und dazu, wie man die Prinzipien „gut, sauber und fair“ praktisch umsetzen kann.
Es lohnt sich, die Sinne zu trainieren, vor allem die der Kinder. Denn letztlich können unsere Sinne hervorragende Dienste leisten, um gute, saubere und faire Lebensmittel zu erkennen und zu beurteilen. Sind sie gut trainiert, schlagen sie jeden Ernährungsratgeber um Längen!
Es geht hier nicht um Ernährungs- oder gar Kalorienempfehlungen für Kinder oder den erhobenen Zeigefinger. Vielmehr will die Broschüre dazu ermuntern, das Essen als Raum für Familiengemeinsamkeit zu nutzen und die tagtäglich erforderliche Essensversorgung weniger als lästige Arbeit, sondern als schönes Familienereignis, faszinierende Bildungsgelegenheit für Kinder und schließlich auch politische Gestaltungsmöglichkeit „im Kleinen“ zu entdecken.

Von Anfang an...

Die Entwicklung des Geschmackssinns

Die Fähigkeit zu schmecken, entsteht schon vor der Geburt. Im zweiten Schwangerschaftsmonat – der Fötus ist drei Zentimeter groß – entwickelt sich der Geschmackssinn auf der Zunge. Kleine Papillen mit den Geschmacksknospen entstehen. Die Geschmacksknospen beherbergen die eigentlichen Geschmackssinneszellen. Mit ihnen nehmen wir die fünf Geschmacksrichtungen wahr: süß, sauer, salzig, bitter und umami. Einige Wochen später werden sie mit den Nerven verknüpft und sind damit voll funktionsfähig. Der Embryo macht jetzt schon seine ersten geschmacklichen Erfahrungen: Er schluckt das leicht süßliche Fruchtwasser und nimmt dabei verschiedene Aromen wahr.
Etwa ab dem 5. Monat bildet sich der Tastsinn aus. Vor allem die Tastrezeptoren am Mund sind von Beginn an nötig. Nach der Geburt braucht der Säugling diese, um die Nahrungsquellen – sei es die weibliche Brust oder die Flasche – zu finden und daran zu saugen.

Aromen – schon im Fruchtwasser

Die Aromen aus der Nahrung der Mutter gelangen über die Verdauung in das Fruchtwasser. Das Essen der Mutter beeinflusst also dessen Geruch und Geschmack. Ab der zwölften Schwangerschaftswoche schluckt der Fötus täglich zwischen 200 ml und 760 ml Fruchtwasser. Dabei lernt er schon unterschiedliche Aromen und Geschmäcker kennen. Ab der 28. Schwangerschaftswoche kann er mit seinem Geruchssinn retronasal (also über Mundhöhle und Rachenraum zu den Sinneszellen im Nasenraum) die darin enthaltenen Aromen wahrnehmen. Studien konnten dies beispielsweise für Knoblauch und Anis nachweisen. Bei einem anderen Versuch konnte gezeigt werden, dass Kinder, deren Mütter während der Schwangerschaft regelmäßig Karottensaft getrunken hatten, später weniger ablehnend auf Karottenbreie reagierten. Sie kannten das Aroma schon aus dem Mutterleib. Diese Geschmacksprägung setzt sich mit der Muttermilch fort. Die Aromen, die Kinder beim Trinken des Fruchtwassers und der Muttermilch erleben, werden später leichter akzeptiert.

Über das Fruchtwasser lernt der Fötus unterschiedliche Aromen kennen. Je vielfältiger die Ernährung der werdenden Mutter ist, umso mehr Eindrücke kann er aufnehmen.

Eine vergleichende Studie in europäischen Ländern stellte ebenfalls fest, dass die mütterliche Ernährung während der Schwangerschaft und Stillzeit das spätere Essverhalten der Kinder stark beeinflusst. Hierbei erfolgt bereits ein erster Kontakt mit der Küche des Elternhauses, der Region und der Kultur, der Spuren in der kindlichen Geschmacksentwicklung hinterlässt.

Frühe Weichenstellung – aber keine Festlegung

Die Ausbildung der Geschmacksorgane und ihre Vernetzung sind im Alter von drei Jahren abgeschlossen. Damit ist aber keineswegs alles festgelegt, was das Kind in seinem späteren Leben mag und was nicht. Diese ersten kulinarischen Erlebnisse stellen nur Weichen in die eine oder andere Richtung.
Babys zeigen eine angeborene Präferenz für Süßes. Saure Nahrung hingegen wird zunächst abgelehnt. Dies zeigt sich durch die entsprechende Gesichts-

mimik. Auch bittere Speisen werden abgelehnt. Der Geschmack entwickelt sich aber in den folgenden Jahren aufgrund von Lernprozessen und Esserfahrungen unentwegt weiter. Vorlieben und Abneigungen können sich ändern und werden durch das Essen, das das Kind täglich zu sich nimmt, beeinflusst.

Die ewige Kontroverse: Muttermilch oder Flaschennahrung

Bei der Frage des Stillens erhitzen sich schnell die Gemüter. Muttermilch ist das Allerbeste für das Kind, empfehlen die einen, während andere die Flaschennahrung als Freiheitsgewinn für Mütter begrüßen. Bei dem Streit spielen immer auch unsere Bilder einer „guten Mutter“ eine Rolle. Es geht also um viel mehr als nur um die sachliche Ernährungsfrage. Physiologisch sind Neugeborene von Anfang an in der Lage, Muttermilch aufzunehmen. Diese Milch enthält alle notwendigen Nährstoffe, ist leicht verdaulich, schützt vor Allergien, und das Saugen an der Brust fördert die Entwicklung des Kiefers. Auch die industrielle Säuglingsmilch enthält alle Nährstoffe, die das Baby braucht. Doch es gibt einen entscheidenden Unterschied: Wie oben beschrieben, schmeckt die Muttermilch täglich anders, je nachdem, was die Mutter gegessen hat. Muttermilch ist ein Stoff kulinarischer Vielfältigkeit, auch wenn es ihr nicht anzusehen ist. Ganz anders sieht dies für die industrielle Flaschennahrung aus. Sie ist nicht nur in ihrer Zusammensetzung, sondern auch im Geschmack streng standardisiert. Der Säugling schmeckt in diesem Fall tagtäglich genau das Gleiche.

Auch über die Muttermilch lernt der Säugling eine Vielfalt an Aromen kennen.

Die Nahrungsgabe als früheste Beziehung – das Baby liebt die, die es füttern

Einem Baby Nahrung zu geben führt ihm nicht nur lebenswichtige Nährstoffe zu. Es ist auch für die Entwicklung der Beziehung zum Kind grundlegend wichtig. Für den Säugling ist die Beziehungswelt noch sehr einfach: Er liebt jene, die ihn – im ganz direkten Sinne des Wortes – nähren. Das bleibt auch im späteren Alter lebendig. Nicht zufällig kreisen viele beglückende Kindheitserinnerungen an geliebte Menschen um leckere Sachen, die sie uns geboten haben.
Umgekehrt ist die Versorgung und das Füttern des Säuglings auch für die betreffenden Erwachsenen immer eine sehr elementare Form, Kontakt aufzunehmen. Deshalb spielen beispielsweise die Süßigkeiten, die Großeltern oder Verwandte Kindern gerne schenken – und von vielen Eltern nicht gern gesehen werden – eine so große Rolle. Kinder mit Nahrung zu verwöhnen ist eine einfache Möglichkeit, Beziehung zu ihnen herzustellen.
Vor diesem Hintergrund lohnt es sich darüber nachzudenken, wer eigentlich dem Baby Nahrung gibt.

In der Regel ist dies die Mutter, vor allem, wenn sie stillt. Auch wenn die Kinder älter werden, bleibt die Mutter oft die zentrale Nahrungsversorgerin in der Familie, wie Studien immer wieder zeigen. Dies ist letztlich einer der sehr schlichten Gründe für die so typische enge Beziehung zwischen Mutter und Kind.
Wir wollen jedoch, dass unser Kind auch zu anderen Menschen Bindungen aufbaut. Also sollten wir es ermöglichen, dass andere Menschen als die Mutter dem Kind Nahrung geben.
Für Väter ist es mitunter nicht leicht, Nähe zu ihrem Kind herzustellen, wenn die Babyernährung so klar in den mütterlichen Händen liegt. Dabei ist es so einfach: Der Vater kann schließlich ebenso seinem Kind die Flasche, Brei oder andere Speisen geben. Der Vater, der seinem Baby die Flasche – eventuell auch mit abgepumpter Muttermilch – gibt, erlebt nicht nur Nähe zu seinem Kind, sondern ermöglicht auch der Mutter „Freiheit“, die gut tun kann.
Später, wenn die Kinderwelt weiter wird, stellt sich die Frage immer wieder neu, wer dem eigenen Kind Essen geben darf. Mit jedem weiteren Menschen, der dem Kind Nahrung geben darf, wird das Kind um neue faszinierende Beziehungen bereichert und erlangt ein Stück Unabhängigkeit von

den Eltern. Das Kind mag hier ganz anderes Essen erhalten als zu Hause, vielleicht auch Essen, das die Eltern nicht unbedingt begrüßen. Dies ist aber immer eine Chance zur Erweiterung der Beziehungs- und Kulturerfahrungen.

Füttern bedeutet nicht nur Nahrungsgabe sondern auch emotionale und soziale Bindung.

Die ersten festen Mahlzeiten: Fertignahrung oder Selbstgekochtes

Eltern wollen für ihre Kinder nur das Beste. Der Lebensmittelindustrie ist das bekannt und sie weiß es mit Werbesprüchen geschickt auszunutzen. Denn mit eigens kreierten Kinderlebensmitteln lässt sich eine Menge Geld verdienen. Die Regale der Lebensmittelgeschäfte sind voll mit spezieller Baby- und Kleinkinderkost in bunten Verpackungen. Spezielle Zwischenmahlzeiten und Desserts gibt es bereits für Säuglinge ab dem siebten Monat. Proben davon bekommen die Eltern frei Haus mit „Willkommenspaketen“ geliefert. All das suggeriert den Eltern, die Produkte seien unverzichtbare Bestandteile des

Speiseplans ihrer Kinder. Es fällt schwer, sich diesem gekonnten Marketing zu entziehen. Den einzigen Nutzen, den diese Produkte jedoch zweifelsfrei haben, ist die Gewinnsteigerung ihrer Hersteller.
Die Ernährungswissenschaft ist sich weitgehend einig, welche Ernährung für die Entwicklung der Kleinen ideal ist. Dazu gehören z. B. der klassische Obst-, Gemüse- oder Getreidebrei. Sicher aber nicht die Designerprodukte der Lebensmittelindustrie. Einige der angebotenen Beikostprodukte sind darüber hinaus sehr proteinreich. Das ist laut der Ernährungskommission der Deutschen Gesellschaft für Kinderheilkunde und Jugendmedizin (DGKJ) nicht nur überflüssig, sondern sogar schädlich, da es den Stoffwechsel belastet. Epidemiologische Studien zeigen zudem, dass Säuglinge und Kleinkinder im späteren Leben häufiger übergewichtig werden, wenn sie in jungen Jahren zu viel eiweißreiche Kost zu sich nahmen.
Viele Produkte beinhalten außerdem Aroma- und Farbstoffe und sind übermäßig gesüßt. Ein weiterer Grund, auf die bunte Warenvielfalt zu verzichten. Denn Kinder gewöhnen sich schnell an den künstlichen Geschmack. Bekommt ein Säugling oder Kleinkind hingegen häufig frisches Gemüse, so kennt es diesen Eindruck; er ist vertraut und wird als solcher wiedererkannt und gerne gegessen.

Unsere Geschmacksvorlieben beruhen zu einem großen Teil auf Gewohnheiten. Hinzu kommt, dass auch frühe Ernährungsvorlieben oft hartnäckig erhalten bleiben. Was oft gegessen wird, wird auch gerne gegessen.
Fazit: Babys und Kleinkinder brauchen keine eigens für sie kreierten Lebensmittel. Sie brauchen eine ihrer Entwicklung angemessene einfache Nahrung. Und um diese herzustellen, braucht es kein Labor. Man nehme stattdessen gute Zutaten, eine Küchenreibe oder einen Pürierstab, etwas Zeit und viel Liebe.

Kinder brauchen keine Extrakost.
Sie möchten dasselbe essen wie ihre Eltern und andere Erwachsene.

Das Kind in der (Tisch-) Gemeinschaft

Warum es gut ist, in der Familie zusammen zu essen

Hunger und Durst sind überlebenswichtige körperliche Bedürfnisse. Zudem sind sie ziemlich egoistisch. Denn das, was ein Mensch gegessen oder getrunken hat, kann kein anderer mehr zu sich nehmen.
Wie tief diese Angst um Übervorteilung beim Essen sitzt, können wir erleben, wenn der Streit zu den Nachtischmengen ausbricht oder am Büffet Hektik entsteht, weil einzelne Speisen knapp werden.
In der Regel können wir aber doch in Frieden miteinander essen. Das ist das Ergebnis erfolgreicher und aufwändiger Kulturentwicklungen, die uns kaum bewusst sind. Aus gutem Grund hat es immer schon ausgefeilte Tischsitten für das gemeinsame Essen gegeben, die dafür sorgen, dass der „wilde Essenstrieb“ gebändigt wird. Dazu gehören nicht nur der Umgang mit Messer und Gabel, sondern z. B. auch die Essensverteilung, die Portionierung von Mengen, die zeitliche Strukturierung der Mahlzeit und der Umgang miteinander am Tisch.
Das, was bei gemeinsamen Mahlzeiten üblich ist, muss jedes menschliche Wesen in seinen ersten Lebensjahren mühsam erlernen. Das geschieht durch

die Erfahrung in einer Gruppe, meist der Familie. Die anderen Menschen regeln das Essen, sagen, was sein darf und was nicht, und leben das gewünschte Verhalten am Tisch, den Umgang mit den Speisen und mit den anderen Personen vor. Die Gesellschaft bei Tisch macht es also möglich, dass Kinder die Kultur des Essens lernen.
Sie entwickeln dabei die Fähigkeit, auf Essen zu warten, Hunger auszuhalten, die Nahrungsaufnahme zu verlangsamen und das Gefühl der Sättigung rechtzeitig wahrzunehmen. Gerade in einer Welt des schlaraffenlandmäßigen Nahrungsüberflusses sind das wichtige Kompetenzen. All das können Kinder nur erlernen, wenn andere Menschen es mit ihnen gemeinsam praktizieren. Deshalb ist das Familienessen so ein bedeutender Erziehungsort. Je früher das Baby oder das Kleinkind diesen Ort erleben kann, desto früher beginnen auch die entsprechenden Lernvorgänge.
Die Vorbildfunktion der häuslichen Küche sollte man nicht unterschätzen. Was hier im Sinne von „gut, sauber und fair“ ehrlich vorgelebt wird, ohne bestehende Widersprüche zu verleugnen, schenkt Kindern wertvolle Erfahrungen auf dem Weg zu einem verantwortungsbewussten und genussvollen Umgang mit Lebensmitteln.

Gemeinsame Mahlzeiten fördern die soziale und emotionale Bindung innerhalb der Tischgesellschaft.

Warum es auch manchmal schwer ist, in der Familie zusammen zu essen

In unserer mobilen, dynamischen Welt ist es für Familien schwer geworden, sich zum gemeinsamen Essen zu versammeln. Schon morgens verlassen die einzelnen Familienmitglieder zu verschiedenen Zeiten das Haus. Sie kommen auch zu verschiedenen Uhrzeiten zurück, um oft genug noch einmal zu anderen Terminen aufzubrechen. Wird in Schichten gearbeitet, wird das Ganze noch komplizierter. Arbeit, Kita, Schule, Vereine, Ehrenämter, Arzttermine und vieles mehr nehmen unsere Zeit in Anspruch und lassen sich manchmal nur schwer unter einen Hut bringen. Studien haben nachgewiesen, dass das gemeinsame Familienessen dadurch seltener geworden ist. Es hat seine Bedeutung in den Familien aber noch lange nicht verloren. Trotz aller Schwierigkeiten gibt es in der Hälfte der Familien noch eine gemeinsame Mahl-

zeit am Tag. Am Wochenende ist es leichter, und da nimmt die Zahl noch einmal deutlich zu.
In früheren Zeiten konnten sich viele Familien dreimal täglich am Tisch zusammenfinden. Heute ist das kaum mehr zu schaffen, aber das muss keinen – zusätzlichen – Stress bereiten. Wenn es möglich ist, wird zusammen gegessen; wenn es nicht möglich ist, dann eben nicht – oder es essen eben nur die zusammen, die anwesend sind. Wichtig ist einfach, sich der Bedeutung der gemeinsamen Mahlzeiten bewusst zu sein und dieses alltägliche Ritual so gut es geht in den Alltag zu integrieren. Zum Beispiel kann man mit den eingebürgerten Zeiten der Hauptmahlzeiten großzügiger umgehen. In vielen anderen Ländern findet das Abendessen völlig selbstverständlich sehr viel später statt als bei uns üblich.

Gespräche bei Tisch – eine Kunst

Der Familientisch eignet sich gut für Familiengespräche, weil man miteinander Zeit verbringt. Doch können solche Gespräche auch schief gehen. Unangenehme Themen, Ausfragen der Kinder, Streit oder Machtspiele gehören nicht an den Tisch, wenn für alle eine angenehme Atmosphäre entstehen soll. Kindern, für die Schule ein schwieriges Thema ist, kann ein Gespräch darüber beim Abendessen leicht „auf den Magen schlagen“. Auch wenn nur „erwachsene Themen“ besprochen werden, ist dies für Kinder ziemlich langweilig.

Der Familientisch ist kein geeigneter Ort für Streitgespräche, er soll ein Ort des gemeinsamen Genießens sein.

Die „Kunst des guten Tischgesprächs“ besteht darin, Themen zu finden, an denen sich alle beteiligen können und die für alle Tischmitglieder erfreulich sind. Wie wäre es z. B. damit, gemeinsame Pläne für das Wochenende zu schmieden?
Ein gemeinsames Gesprächsthema bietet sich eigentlich immer an: die Speise auf dem Tisch. Wie schmeckt es eigentlich wem? Was gefällt, was auch nicht? Was könnte man einmal anders probieren? Wie ist es eigentlich gemacht worden? Und von wem? Aus welchen Zutaten besteht es? Und woher kommen diese? Aus dem Supermarkt, vom Bauern, den man kennt, oder aus dem eigenen Garten?

Matschen, Krümeln, umgefallene Gläser: Wie werden aus Kleinkindern gesittete Esser?

Das Baby in seinem Hochstuhl spielt mit dem Löffel im Kartoffelpüree. Es beschmiert sich und den Stuhl und bekleckert den Boden. Wenn man es zu bändigen versucht, schreit es. Auch lässt es sich nicht unbedingt lange im Hochstuhl halten. Ein klassisches Szenario mit viel Nerverei und Putzaufwand, bei dem sich Eltern fragen: Wie viele Regeln braucht es?
Um für das Kind und die anderen Familienmitglieder das gemeinsame Mahl zu einem schönen Ereignis werden zu lassen, ist eine gehörige Portion Gelassenheit und Humor nötig: gegenüber der kindlichen Ungeschicklichkeit und Unbekümmertheit und den Putzarbeiten am Ende. Das ist nicht gleichbedeutend mit dem Verzicht auf Grenzen. Auch ein Kleinkind kann bereits einfache klare Regeln lernen, die dann allerdings konsequent angewandt werden müssen. Nur so wird es sich nach und nach aneignen, was die anderen Menschen am Tisch bereits beherrschen. Dieses Lernen geht nicht ohne Übung. Das Kleinkind braucht Zeit und die Möglichkeit, selbst praktisch zu üben, was seine Tischnachbarn auch tun. Dabei wird manches zunächst schief gehen, aber am Ende wird es die erforderlichen Fähigkeiten besitzen. Es mag für die Eltern zunächst weniger Stress und Arbeit sein, das Kind selbst zu füttern. Aber den eigenständigen und „anständigen“ Gebrauch der Esswerkzeuge wird es nur erlernen, wenn es auch selbst mit Gabel und Löffel umgehen darf. Es mag auch praktischer sein, Kindern die heute üblichen Plastikflaschen zum Trinken zu geben. Aber den Umgang mit einem Glas wird es nur lernen, wenn es ein Glas zum Trinken erhält. Dabei wird es verschüttete Getränke oder auch zerbrochene Gläser geben. Aber wir lernen nur aus eigenen Erfahrungen. Lassen Sie dies zu!

Früh übt sich, wer ein Meister werden will – das gilt auch bei Tisch.

Wie die Großen

Wenn das Kind schnell mit am Familientisch sitzen soll, muss es auch entsprechend behandelt werden. In unserer Kultur ist die Idee einer „Extra-Kinderwelt“ sehr verbreitet: Kinder bekommen Extra-Speisen, sie bekommen Extra-Geschirr und Extra-Besteck. Ständig wird uns gesagt, dass sie dies auch so brauchen. Damit werden sie aber

auch fortwährend in eine besondere Position gerückt.
Vieles von dem, was es an Kinder-Extras gibt, muss nicht sein. Das Kleinkind kann schon bald die gemeinsamen Familiengerichte essen – soweit diese nicht zu stark gewürzt und gesalzen sind. Im Zweifel kann vor dem Würzen eine Portion für das Kind abgenommen werden. Es kann auch von ganz normalem Geschirr essen – mit Teelöffel und Kuchengabel.
Das Essen muss nicht als fertiger Brei serviert werden, sondern die Zutaten können dem Kleinkind auf den Teller gelegt werden und vor seinen Augen zerdrückt werden. So kann es nicht nur verfolgen, wie sein Essen zustande kommt; es sieht auch, dass es das Gleiche wie die anderen isst.

Zum Essen ausgehen mit Kindern

Ein Restaurantbesuch mit kleinen Kindern ist eine Herausforderung. Er wird ganz gewiss anders verlaufen als ohne Kinder. Ein Genießen der Speisen und Getränke in Ruhe ist nur eingeschränkt möglich, dafür finden sich neben Tellern und Gläsern plötzlich Malutensilien oder Bilderbücher auf dem Tisch wieder, und es kann auch turbulent am Tisch zugehen. Sollten Eltern dann überhaupt mit kleinen Kindern einen Restaurantbesuch wagen? Wir meinen ja – allerdings nur unter bestimmten Voraussetzungen. Denn wenn die Kleinen mit den Großen eine Gaststätte besuchen, dann sollte das auch allen in angenehmer Erinnerung bleiben.
Zuerst müssen sich die Eltern klar sein, dass Kinder dem Essen nicht die gleiche Aufmerksamkeit schenken werden wie die Großen, auch wenn es sich um besonders edle Gerichte handelt. Eine gewisse Portion Gelassenheit ist auf jeden Fall erforderlich.
Nicht alle Lokale sind für ein Essen mit Kindern gleichermaßen geeignet. Tauschen Sie sich mit Freunden und Bekannten über gute Adressen in ihrer Nähe aus – und vergessen Sie dabei nicht, die Kleinen nach ihren Eindrücken zu fragen.
Das Restaurant sollte wirklich auf Kinder eingestellt sein und dies nicht nur vorgeben. Neben den schon erwähnten Malutensilien (ein gutes Hilfsmittel um die Wartezeit auf das Essen zu überbrücken) gehören dazu auch Kinderstühle, damit die Kleinen bequem und sicher mit am Tisch sitzen können. Eine extra Kinderkarte ist allerdings kein Qualitätskriterium und spricht sogar eher für das Gegenteil. Kinder brauchen keine Extrakost! Wichtiger als Standardgerichte wie “Schnitzel mit Pommes“, “Kartoffelpuffer mit Apfelmus“ oder gar “Mickey Mouse Teller“ ist es, dass

das Servicepersonal und die Küche sich auf die Bedürfnisse und Wünsche der Kinder einlassen können. Einfache kinderfreundliche Speisen wie ein Knödel mit Soße oder Nudeln mit Tomatensoße sollten in jeder Küche möglich sein. Oder man serviert kleine Portionen der Gerichte auf der Speisekarte. Eine gute Lösung ist auch der „Räuberteller“: ein leerer Teller, mit dem die Kinder auf den Tellern von Mama und Papa das räubern können, was ihnen schmeckt. Grundsätzlich sollte es selbstverständlich sein, dass die Kinder ihr Essen nicht zuletzt bekommen.

Vor allem bei unsern südlichen Nachbarn gehören Kinder auch im Restaurant selbstverständlich mit dazu.

Letztlich spricht viel für gemeinsame Restaurantbesuche mit Kindern. Schon mit kleinen Kindern die besondere Situation des gemeinsamen Essens in einem Restaurant zu genießen, sie teilhaben lassen am Essen außerhalb des Alltags – auch das sind Bausteine auf dem Weg zu einer lebendigen und nachhaltigen Esskultur.

Geschmack und Verhalten

Nudeln, Nudeln und wieder Nudeln

Welche Eltern haben das noch nicht erlebt: das Kind möchte jeden Tag dasselbe essen und das am liebsten dreimal täglich. Die Eltern können das nicht mehr hören, geschweige denn riechen oder gar schon wieder essen. Außerdem möchte man doch alles richtig machen und das Kind vielfältig ernähren. Das Kind verlangt trotzdem wieder Nudeln und nichts anderes. Die wissenschaftlichen Erklärungen sind einfach: Der Körper hat den Geschmack einmal erfahren und für gut beurteilt. Menschen bevorzugen bekannte Geschmäcker.

Verschiedene evolutionsbiologische Programme beeinflussen unsere Essenswahl.

Das gilt auch für Kinder. Der Volksmund behauptet, was der Bauer nicht kennt, frisst er nicht. Der Fachausdruck hierfür heißt: Neophobie, die Angst vor Neuem.

Aber auch die kindliche erste Abneigung kann sich auflösen, wenn das abgelehnte Gericht immer wieder angeboten wird. Die Ernährungswissenschaften sprechen davon, dass dies bis zu zehnmal stattfinden muss, ehe sich der Widerwillen legt. Gibt es ein Gericht regelmäßig, so wird es vom Kleinkind irgendwann als bekannt eingestuft. Je häufiger der Kontakt stattfindet, umso eher sind die

Kinder schließlich doch bereit, es zu essen.
Es gibt auch so genannte sensible Perioden in der Geschmacksentwicklung, in denen Kinder besonders offen dafür sind, andere, neue Speisen auszuprobieren. Das kann man gut ausnutzen, um Kinder an ungewohnte Speisen zu gewöhnen.

Der (Geschmacks-)Reiz des Neuen

Vertraute Gerichte und Geschmäcker vermitteln Sicherheit. Trotzdem verlangt es uns oft nach Abwechslung beim Essen. Die Lust auf Vielfalt ermöglicht uns nämlich, verschiedene Nährstoffe aufzunehmen und nicht von einer Nahrungsquelle abhängig zu sein. Zu früheren Zeiten gab es z.B. zur Erntezeit eines Obstes oder Gemüses diese Produkte längere Zeit im Überfluss. Man aß ausgiebig davon, bis man es sprichwörtlich nicht mehr sehen konnte. Es trat der Moment der sensorischen Sättigung ein. Wenn dann ein anderes Produkt heranreifte, war das Verlangen nach dem neuen Geschmack groß. In der heutigen Zeit des Überflusses steckt in der Lust auf Abwechslung auch eine gewisse Gefahr des Über-den-Hunger-Essens. Wir wissen alle: Selbst wenn wir satt sind, passt am Ende doch noch der süße Nachtisch rein. Kindliche – und auch erwachsene – Essensvorlieben bewegen sich also zwischen dem Wunsch nach Beständigkeit und dem nach Abwechslung. Beides sollte in den Familienmahlzeiten berücksichtigt werden.

Wenn Kinder immer das Gleiche essen wollen, ist das kein Grund zur Beunruhigung.

Das mag ich nicht! Mäkelig oder ein hoch entwickelter Geschmackssinn?

Die meisten Kinder können sich schwer mit Spinat, Rosenkohl, Brokkoli, rohem Gemüse, Oliven, einigen Salaten, Pampelmuse, Rucola, Brunnenkresse und vielen kräftigen Käsesorten anfreunden. Chilis, kräftig angebratenes Fleisch und dunkleres Gebäck bezeichnen sie als ungenießbar. Kinder sind geschmacklich fast immer empfindsamer als ihre Eltern. Sie nehmen Geruch, Geschmack und Textur stärker als Erwachsene wahr. Ein Mensch besitzt von Geburt an ungefähr 10.000 Geschmacksknospen, die im Laufe des Lebens weniger werden. Bei älteren Menschen sind es oft nur noch 2.000 Geschmacksknospen. Im Kindesal-

Kinder schmecken empfindlicher als Erwachsene, vor allem bitter nehmen sie stärker wahr.

ter schmeckt man also intensiver als im höheren Alter. Darüber hinaus sind ungefähr ein Viertel unserer Bevölkerung sogenannte „Supertaster“ (Super-Schmecker). Sie haben schlicht mehr Geschmackspapillen auf der Zunge und empfinden die Grundgeschmacksarten somit stärker. Bei bitteren Substanzen unterscheiden sich die Wahrnehmungen besonders deutlich. Diese Menschen und vor allem Kinder verweigern dann den Spinat und ähnlich bittere Lebensmittel. Ein kleiner Trost für die betroffenen Eltern: Kinder, die keinen bitteren Geschmack mögen, lehnen oft auch bittere Genussmittel ab. Damit werden Supertaster in der Regel seltener Alkoholiker und Raucher als andere Heranwachsende.

Soll man Kinder nun dennoch zwingen oder die kindlichen Essvorlieben akzeptieren? „Das ist gesund“ – mit dieser Begründung versuchen Eltern oft, ihren Kindern die ungeliebten Lebensmittel aufzutischen. Damit eröffnen sie einen unheilvollen Kampf zwischen Gesundheit und Geschmack: Was schmeckt, ist nicht gesund, was gesund ist, schmeckt nicht. Das letzte Machtwort hat in diesem ideologischen Gebilde immer das medizinische – und erwachsene – Argument, auch wenn es für Kinder nicht wirklich überzeugend ist.

Für den heimischen Herd gibt es einige Tricks: Die Bitterkeit mancher Gemüsesorten kann durch Milch und Sahne abgemildert werden. Die Kohlsuppe mit Kartoffeln und Karotten zu mischen, macht sie für Kinder plötzlich essbar, ebenso wie die Zugabe von etwas Salz, Zucker oder Fett.

Verbote führen oft zu gegenteiligen Effekten. Auch „gesund“ ist kein Argument für Kinderohren und wird schnell negativ verknüpft.

Dann isst eben jeder, was er will – das Ende der Familienmahlzeit?

Geschmacksdifferenzen in der Familie müssen keineswegs dazu führen, dass am Ende für alle Mitglieder etwas anderes auf den Tisch kommt. Das gemeinsame Mahl zu bewahren ist vielmehr immer eine Frage der gemeinsamen Auseinandersetzung in der Familie um Vorlieben und Abneigungen und der Kompromissfähigkeit. „Solange Du die Füße unter unseren Tisch stellst, wird gegessen, was auf den Tisch kommt", kann keine Lösung sein, die Tischfrieden bringt. Vielmehr müssen Kompromisse gefunden werden, bei denen die Wünsche aller berücksichtigt werden, wo aber auch alle an einer Stelle zurückstecken müssen. Dies gilt auch für die Eltern. Auch sie müssen bereit sein, das eine oder andere Prinzip loszulassen.
Bei alledem spielt auch die „Kochkunst" eine große Rolle. Es ist ja nicht unbedingt das Nahrungsmittel selbst, das gemocht oder nicht gemocht wird, sondern manchmal die Zubereitungsweise. Was in der einen Form nicht schmeckt, kann in der anderen durchaus akzeptiert werden. Die menschliche Kochkunst ist eine der wichtigsten kulturellen Leistungen. Sie erwuchs oft aus dem Antrieb, aus den verfügbaren Nahrungsmitteln die verträglichste und schmackhafteste Zubereitung zu finden. Oder eben eine, die der ganzen Familie schmeckt.

Werte

Essen als Informationsdschungel

Noch nie wussten wir so viel über Ernährung wie heute, und regelmäßig lesen wir davon in Zeitschriften: „Eisen während der Schwangerschaft“ oder „50 Energieprozent Kohlenhydrate“. Dabei wird der Körper als Maschine betrachtet, die bestimmte Mengen an Vitaminen, Mineralstoffen oder Kohlenhydraten braucht, um zu funktionieren, genau wie ein Auto bestimmte Mengen an Motoröl oder Benzin benötigt. Soziale und kulturelle Bedürfnisse wie Genuss, Geselligkeit oder Geschmack werden ausgeblendet. Das hat zu einer Entfremdung der Menschen vom Essen geführt. Hin und her gerissen von Informationen über Fettgehalt und Zusatzstoffe und den Werbeaufdrucken der Nahrungsmittelindustrie trauen nur noch wenige ihrem Körpergefühl. Die meisten von uns fühlen sich durch die vielen Informationen eher verunsichert bei der Auswahl ihrer Lebensmittel. Zudem hat uns die industrielle Herstellung unseres Essens vom Ursprung der Lebensmittel entfernt. Die in Plastik verpackte Hühnchenbrust ist nicht mehr der Teil eines lebenden Tieres. Die meisten Lebens-

Wir wissen als Gesellschaft immer mehr über Ernährung, aber persönlich immer weniger über das, was wir essen.

mittel werden vielfach verarbeitet und legen weite Wege um den gesamten Globus zurück. Man muss schon sehr genau hinschauen, um zu erfahren, woher ein bestimmtes Produkt stammt und was darin enthalten ist. Und oft genug ist selbst bei genauer Suche nicht zu klären, was in dem Essen enthalten ist, das man gekauft hat.

Fast-Food-Werte oder Slow-Food-Werte?

Im Zusammenleben mit unseren Kindern geht es also auch darum, welche Werte wir ihnen in Bezug auf unser Essen und die Menschen, die dafür Sorge tragen, vermitteln und vorleben. Zu leicht kann man sich kritiklos an den weit verbreiteten Fast Food-Werten orientieren, die besagen: Essen ist billig und in unerschöpflicher Fülle vorhanden; Ressourcen sind unendlich und es ist völlig in Ordnung, sie zu verschwenden; es ist egal, wo das Essen herkommt und wie es hergestellt wird; Werbung ist ein Zeichen für den Wert der Lebensmittel; tägliches Kochen ist eine lästige Arbeit, die man vermeiden sollte.
Die Slow-Food-Werte möchten im Gegensatz dazu eine Richtschnur für eine zukunftsfähige Gesellschaft schaffen. Wir sind uns der „echten" Kosten des Essens bewusst, die auch Umweltschutz und soziale Verantwortung miteinbeziehen. Gute Nahrung sollte für alle verfügbar sein – unabhängig von Einkommen und Wohnort. Kochen und Essen sind keine Zeitverschwendung, sondern eine gute Investition in Gesundheit, Genuss und Geselligkeit. Unser Essen hat eine zentrale Stellung in unserer Welt, die das Private mit dem Öffentlichen verknüpft - Genuss verbunden mit Verantwortung. Es ist eine herausfordernde, aber lohnende Aufgabe, mit Kindern diese Werte zu entdecken.

Kochen in der Familie

Heute werden Lebensmittel und auch fertige Gerichte zunehmend in Fabriken hergestellt. Immer häufiger greifen wir zu Convenience-Food, statt zu Hause selbst zu kochen. Das scheint praktisch: es nimmt Arbeit ab und lässt uns Zeit für anderes. Doch wenn wir nicht kochen, verlieren wir auch Wissen über unser Essen, handwerkliche Fertigkeiten des Kochens, das Vergnügen, selbst Speisen herzustellen und letztlich Ernährungssouveränität. Im Zusammenhang mit einer Ernährungsbildung für Kinder wird dies immer wieder diskutiert. Es wird mittlerweile häufig „Ernährung" als Schulfach gefordert, um Kindern die Fähigkeiten und das Wissen über unsere Lebensmittel

wieder zu vermitteln.
Aber es geht leichter und ungezwungener zu Hause. In der Familie zu kochen lässt Kinder erleben, wie man für die eigene Ernährung sorgt und dass nicht alles fertig gekauft werden muss. Soweit es geht sollten sie daran beteiligt werden – und sei es nur als Zuschauer. Dadurch lernen die Kinder unterschiedliche Materialien, Werkzeuge und Arbeitstätigkeiten kennen. Sie erleben den Zauber der Verwandlung durch die Bearbeitungsvorgänge, brodelnde Töpfe, brutzelndes Fleisch, dampfende Flüssigkeiten, bräunende Kuchen, Gerüche und Geräusche. Sie erleben das Vergnügen der eigenen Produktion, die Vorfreude auf das, was sich beim Kochen ankündigt. Sie lernen aber auch die Anforderung zu warten. Denn Kochen braucht seine Zeit und gegessen werden kann erst, wenn alles fertig ist. Diese Erfahrungen werden beim Konsum von Convenience- und Fast Food niemals gemacht werden, denn dieses Essen steht immer fertig zur Verfügung.

Bei einem selbst zubereiteten Essen werden ganz nebenbei handwerkliches Geschick und Genuss vermittelt. Und schmecken tut es meist auch besser!

In der Familie zu kochen schafft auch eine weitere Möglichkeit von Gemeinsamkeit. Jede Familie erlebt die eigene Zusammengehörigkeit in gemeinsamen Aktivitäten ganz unterschiedlicher Art, z. B. beim Verwandtenbesuch, bei einem Ausflug, einem Schwimmbadbesuch oder beim Fernsehen. Es kann aber genauso gut auch das häusliche Kochen sein. Manchmal wird geklagt, dass die Zeit für das Kochen fehlt. Das ist aber oftmals nur eine Frage der persönlichen Schwerpunktsetzung. Statt eines teuren Ausflugs in einen Vergnügungspark kann man zusammen Äpfel pflücken gehen, Kräuter sammeln, Kuchen backen oder, oder ...

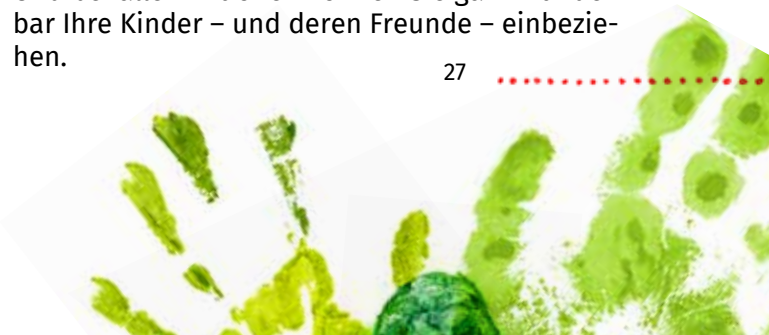
Wie komme ich an gute, saubere und faire Lebensmittel?

Für Kinder ist es spannend zu erfahren, woher die Lebensmittel kommen. Eltern sollten ihre Kinder deshalb von Anfang an beim Einkauf miteinbeziehen. Denn es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Men-

schen, die sich bereits in der Kindheit mit dem Thema Essen in jeder Form auseinandergesetzt haben, sich auch im Erwachsenenalter bewusster und gesünder ernähren. Nehmen Sie die Kinder mit zu einem Wochenmarkt! Dort verkaufen oft die Erzeuger selbst ihre Lebensmittel und können den Kindern erzählen, wie sie den Käse gemacht haben oder wo die Tomaten gewachsen sind. Oder besuchen Sie einen Bauern in ihrer Nähe! Viele Bauernhöfe veranstalten Hoffeste oder bieten Direktverkauf an und ermöglichen so einen Blick auf die Herkunft unseres Essens. Hier können Sie den Kindern zeigen, wo z. B. die Milch herkommt oder das Getreide für das Brot, die Wurst auf dem Frühstückstisch oder das Schnitzel in der Pfanne. Mehr noch: Es wird auch erfahrbar, dass darin wertvolle Arbeit steckt und dass Menschen damit ihren Lebensunterhalt verdienen.

Zu Hause bietet sich manche Möglichkeit direkt zu erleben, wie Lebensmittel entstehen. Vielleicht haben Sie Nachbarn mit einem Garten, Obstbäumen oder auch Hühnerhaltung, die sich freuen, wenn sie ihnen Überschüsse abgeben oder auch verkaufen können. Vielleicht gibt es auch in ihrem Bekanntenkreis oder weiteren Umfeld Jäger, Angler oder Schafhalter, von denen sie Fleisch und Fisch erhalten können. Suchen Sie gezielt in Ihrem eigenen Umfeld nach, befragen Sie Freunde und Nachbarn: Sie werden mehr „versteckte“ Lebensmittelerzeuger entdecken als Sie vorher vermutet haben. In vielen Gegenden ist es auch möglich, im Herbst öffentliche Obstbäume zu ersteigern und abzuernten. Es ist ein schönes Erlebnis, im Winter dann den selbstgewonnenen Obstsaft, die Marmelade oder das eingekochte oder gedörrte Obst zu verbrauchen. Zu guter Letzt: Spaziergänge durch Feld und Wald können zur Pilz-, Beeren- oder Wildkräutersammlung genutzt werden. Falls Ihnen das erforderliche Wissen zu Kräutern und Pilzen fehlt, können Kurse helfen.

Und bei allen Aktionen können Sie ganz wunderbar Ihre Kinder – und deren Freunde – einbeziehen.



Gemeinsam Vielfalt entdecken

Ein großer Teil unserer Sorten- und Artenvielfalt geht heute verloren durch intensivierte Landwirtschaft, Handelsnormen und die Standards der verarbeitenden Industrie. Wussten Sie, dass von den 5.000 existierenden Kartoffelsorten praktisch nur vier für den Handel angebaut werden? Slow Food schützt alte Gemüsesorten und Haustierrassen und trägt zu deren Erhalt bei. Die letztlich einfache Rechnung kann dabei aber nicht ohne Sie gemacht werden: Bauern erzeugen nur die Lebensmittel, die Sie ihnen abkaufen.
Vielfalt auf den Äckern und in den Gärten sorgt auch für Vielfalt auf unseren Tellern. Diese Vielfalt tut allen gut: unserer Erde, den Bauern, uns und unseren Kindern. Auf Märkten oder direkt beim Erzeuger gibt es meist eine größere Auswahl an verschiedenen Sorten, weil sie dort nicht den Handelsnormen für Größe oder Aussehen entsprechen müssen. Oder bauen Sie mit Ihren Kindern selbst Gemüse oder Kräuter an! Der Balkon oder die Fensterbank reichen aus für einen kleinen Kräutergarten. Auch in Kindergärten und Schulen kann man Gartenprojekte anregen.

Gut, sauber und fair …

Slow Food als internationale Bewegung wendet sich kritisch gegen die Industrialisierung und Standardisierung unserer Lebensmittelwelt. Der Verein fördert die handwerkliche und umweltfreundliche Lebensmittelproduktion und vermittelt Geschmacksbildung und Lebensmittelwissen durch Produzentenbesuche, Kochkurse, Verkostungen und vieles mehr. Das gemeinsame Miteinander wird dabei großgeschrieben. So setzen sich die Mitglieder und Freunde der Bewegung für eine nachhaltige und lebendige Kultur des Essens ein. Für Slow Food soll unser Essen „gut, sauber und fair“ sein. Das „Gute“ bezieht sich auf die sensorischen Merkmale – es soll frisch, nahrhaft und wohlschmeckend sein. „Saubere“ Lebensmittel stammen aus einer verantwortlichen und nachhaltigen Lebensmittelproduktion, die für Mensch und Umwelt „gesund“ ist und Respekt für unsere natürlichen Lebensgrundlagen zeigt. „Fair“ bezieht sich schließlich auf die Aspekte sozialer Gerechtigkeit im Herstellungsprozess, Handel und Konsum. Die Nahrungs-

Lebensqualität hängt unweigerlich mit einer guten, sauberen und fairen Ernährung zusammen.

fülle der reichen Länder darf nicht auf Kosten der armen Länder gehen und der Verdienst der Lebensmittelerzeuger muss ihnen überall auf unserer Erde ein gutes Leben ermöglichen. Andererseits müssen gute Lebensmittel aber auch bezahlbar sein und dürfen kein Luxusgut werden.

… von Anfang an

Jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt, und auch mit kleinen Schritten können wir mit unseren Kindern die Welt gestalten, in der sie aufwachsen. Essen ist ein wesentlicher Bestandteil unseres Lebens und zugleich ein anschauliches und zugängliches Werkzeug zur Vermittlung von sozialen, kulturellen und ökologischen Werten. Mit ein bisschen Zeit und Interesse können wir unseren Familienalltag so gestalten, dass wir unseren Kindern eine lebendige und nachhaltige Esskultur auch ohne erhobenen Zeigefinger nahebringen. Die Freude am gemeinsamen Kochen und Essen, ob zu Hause oder unterwegs, spielt dabei eine wichtige Rolle, gewürzt mit einer guten Prise Gelassenheit und einem Löffel Liebe.

Zum Weiterlesen

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE): Der Ernährungskalender für Eltern mit Kindern von 2 bis 6 Jahren, Bonn, 2016, Download unter https://www.oekolandbau.de/fileadmin/redaktion/bestellformular/pdf/elternkalender2_2015.pdf, 08.01.2018.

Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF): Die Erforschung der menschlichen Sinne, Berlin, 2006, Download unter http://www.lbe.ei.tum.de/fileadmin/w00bhy/www/pdf/lehre/die_erforschung_menschlicher_sinne.pdf, 08.01.2018.

Jesper Juul: Was gibt`s heute? Gemeinsam essen macht Familie stark, *4. Aufl., Weinheim (Beltz-Verlag), 2010.*

Michael Pollan: Lebensmittel. Eine Verteidigung gegen die industrielle Nahrung und den Diätenwahn, *2. Aufl., München (Arkana), 2009.*

Michael Pollan: 64 Grundregeln Essen, *München (Arkana), 2011.*

Verein für unabhängige Gesundheitsberatung (UGB): Von klein auf vollwertig, *UGB-Forum Spezial, Wettenberg (UGB Verlag), 2010.*

aid Infodienst (Bundeszentrum für Ernährung): Ernährung in der Schwangerschaft. Handlungsempfehlungen KOMPAKT, Bonn, 2011.

aid Infodienst (Bundeszentrum für Ernährung): Ernährung von Säuglingen, Präsentationstafeln für die Elternberatung, *Bonn, 2012*.

Wissenschaftliche Quellen

Audehm, K. (2007): Erziehung bei Tisch. *Bielefeld (Transkript)*.
Anliker, J., L. Bartoshuk (1991): Children´s food preferences and genetic sensitivity to the bitter taste of 6-n-propylthiouracil (PROP). *American Journal of Clinical Nutrition Vol. 54: 316-320*.
Barlösius, Eva (1999): Soziologie des Essens. *Weinheim, München (Juventa)*.
Bartoshuk L. (2000): Comparing sensory experiences across individuals: recent psychophysical advances illuminate genetic variation in taste perception. *Chem. Senses 25: 447-460*.
Ellrott T. (2011): Determinanten des Essverhaltens im Kindes- und Jugendalter. *In: Reineher, T et al. (Hrsg.): Pädiatrische Ernährungsmedizin. Stuttgart (Schattauer)*.
Ellrott T. (2012): Die Psychologie der Ernährung. CME-Beitrag. *Aktuelle Ernährungsmedizin, Stuttgart (Thieme)*.
Galef, BG Jr., PW Henderson (1972): Mother‘s milk: a determinant of the feeding preferences of weaning rat pups. *J Comp Physiol Psychol 78: 213-219*.
Leonhäuser, I.-U., U. Meier-Gräwe, A. Möser, u.a. (Hrsg.) (2009): Essalltag in Familien. *Wiesbaden (VS-Verlag)*.
Maier, A., C. Chabanet, B. Schaal, P. Leathwood and S. Issanchou (2007): Food-related sensory experience from birth through weaning: contrasted patterns in two nearby European regions. *Appetite 49: 429–440*.
Maier, A, C. Chabanet, B. Schaal, P. Leathwood and S. Issanchou (2008): Breastfeeding and experience with variety early in weaning increase infants‘ acceptance of new foods for up to two months. *Clin Nutr 27*.
Mennella, J. A., C. P. Jagnow, G. K. Beauchamp (2001): Prenatal and postnatal flavor learning by human infants. *Pediatrics 107: E88*.
Max Rubner Institut (Hrsg.) (2008): Nationale Verzehrsstudie 2. *Karlsruhe*.
Rüling, A. (2007): Das Stillen – Traditionalisierung der Arbeitsteilung durch naturalisierende Deutungen von Geschlecht. *In: Rehberg, K.-S. (Hrsg.): Die Natur der Gesellschaft. Verhandlungen des 33. Kongresses der Deutschen Gesellschaft für Soziologie in Kassel 2006. Hg. (CD-Rom). Frankfurt/ New York (Campus) 4774 – 4786*.
Schaal, B., L. Marlier, R. Soussignan (2000): Human foetuses learn odours from their pregnant mother‘s diet. *Chem Senses 25: 729-737*.

Kontakt

Bildungskommission von Slow Food Deutschland e.V.
bildungskommission@slowfood.de

Slow Food Deutschland e. V.
Geschäftsstelle
Luisenstraße 45
10117 Berlin

T: 030 / 2 00 04 75 - 0
F: 030 / 2 00 04 75 - 99

info@slowfood.de
www.slowfood.de

Impressum

Herausgeber Slow Food Deutschland e.V.
(verantwortlich: Dr. Ursula Hudson)

Autoren Cornelia Ptach und Thomas Pohler, mit Unterstützung durch Prof. Dr. Lotte Rose und Eva Endres

Redaktion Sharon Sheets
Gestaltung Hendrik Haase, www.wurstsack.com
Hände von Roman, Carolina und Olivia

Alle Rechte vorbehalten, 2. Auflage März 2018

Fotos

Seite 3 Anja Pohler (3),
Stefan Abtmeyer, Archiv Slow Food
Seite 7 Anja Pohler
Seite 10 Gerhard Schneider-Rose
Seite 12 Anja Pohler
Seite 22 Anja Pohler
Seite 26 Anja Pohler
Seite 24 Anja Pohler

Slow Food®
Deutschland e.V.

Schutzgebühr 4 Euro