

Zwischen Hirsebrei und Haribo

**Süßigkeiten machen Spaß und können gesund sein.
Auch in der Kita**

Kinder lieben Süßigkeiten. Nach der Fünf-Elemente-Lehre der chinesischen Medizin befinden sie sich in der Wachstumsphase, die dem Element Holz zugeordnet ist. Sie sind wie junge Bäume, deren Zweige Raum und deren Wurzeln Nahrung brauchen. Die Wurzeln strecken sich in das Erdelement, das der Geschmacksrichtung »süß« entspricht. Süß sind nach der chinesischen Medizin aber bereits eine Mohrrübe oder ein Hirsebrei. Das erkläre mal jemand einem Steppke, wenn nebenan Gummibärchen genascht werden. Gibt es gesunde Alternativen zu Hirse und Haribo?

Auf der »Veggieworld«, einer Messe für veganes Leben in Berlin, treffe ich Ute Baacke und Katharina Wyss. Die beiden Frauen eint die Leidenschaft für gesunde Ernährung. Ute Baacke ist ärztlich geprüfte Ernährungsberaterin. Katharina Wyss erforscht Nahrung, organisiert Veranstaltungen und initiierte den Blog www.pankow-guide-gesundheit.de, auf dem beide schreiben, u.a. die erhellende Artikelserie »süß und gesund«. In vier Teilen schreiben sie über das Ergebnis ihrer Recherchen zum Thema Zucker. Das Fazit ist ernüchternd: »Zuckerkonsum macht süchtig und Zucker ist richtig giftig. Agavendicksaft und -sirup, die viel verwendete Alternativsüße, kann wegen des hohen Fructoseanteils noch gesundheitsschädigender als Zucker sein.«

Katharina Wyss und Ute Baacke haben Kinder, die inzwischen das Teenageralter erreicht haben. Haben sie Gummibärchen verboten und stattdessen Hirsebrei gekocht? »Einschränkungen und Verbote bringen gar nichts«, sagt Katharina Wyss. »Ich habe meinen Kindern nie verboten, von ihrem Taschengeld Süßigkeiten zu kaufen, aber zu Hause biete ich Alternativen an. Sie lieben zum Beispiel Eierkuchen mit selbst gemachtem, zuckerfreiem Apfelmus. Ich habe auch immer Kekse da, die mit Melasse gebacken sind oder Trockenfrüchte. Bei Trockenfrüchten muss man aber aufpassen, einige Anbieter setzen Zucker hinzu.« Katharina Wyss freut sich, gerade auf der Messe ein schokoladiges Nussmus gefunden zu haben, das ausschließlich mit Trauben gesüßt ist. Wenn Ute Baacke aus ihrer Küche berichtet, entsteht das bunte Bild süßer Köstlichkeiten, die von einer Kinderschar aus der Nachbarschaft mit großen Augen erwartet wird. Dabei sind ihre Rezepte nicht kompliziert. »Früchte«, sagt Ute Baacke. »Drücken Sie eine Nuss oder ein Stück Bioschokolade in eine trockene Dattel. Die Dattel enthält dieselbe Menge Zucker wie ein paar Gummibärchen, sättigt aber viel



mehr. Früchte versorgen die Zellen außerdem mit Vitaminen und Mineralstoffen. Weißer Zucker zerstört sie.«

Ute Baacke empfiehlt jeder Kita, in einen guten Mixer zu investieren und gemeinsam mit den Kindern leckere Süßigkeiten herzustellen. Kiwi-Lollis zum Beispiel. Kiwis werden in Scheiben geschnitten, in Schokolade getunkt und zum Knabbern auf kleine Holzstückchen gespießt. Dabei können die Kinder mithelfen. »Selbst gesammelte Äpfel und Birnen oder Bioobst, das gerade im Angebot ist, mixen und dann verfeinern, zum Beispiel mit Mandelmilch oder einem guten Nussmus, mit Gewürzen wie echter Vanille oder Orangenöl. Das ergibt einen nahrhaften, süßen Smoothie für die ganze Gruppe oder gefrosten ein tolles Eis. Man kann die Fruchtmasse auch auf ein Backblech streichen und im Ofen dörren. Die Kinder reißen mir das aus der Hand«, berichtet Ute Baacke. Inzwischen gibt es immer mehr engagierte Mütter, die ihre zuckerfreien, süßen Rezepte in Blogs veröffentlichen. Eine davon ist die Leipzigerin Silke Leopold, die den Blog lebe-roh-gesund-und-froh.de schreibt. »Die Alternative, die Sie den Kindern anbieten, muss auf jeden Fall cooler sein als die Weißzuckervarianten aus dem Supermarkt«, sagt Ute Baacke. Wenn ihre Kinder sich ein Eis kaufen wollen, bietet sie ihnen die doppelte selbstgemachte Portion an und

weiß, dass sie dabei weniger Zucker und mehr nahrhafte Stoffe zu sich nehmen.

Ute Baacke ist eine große Verfechterin grüner Smoothies. Dem Heißhunger liege oft ein Mangel zugrunde. Der Organismus brauche grünes Gemüse. Sind seine Reserven wieder aufgefüllt, meldet sich der »süße Zahn« seltener. Für Kinder empfiehlt sie grüne Smoothies mit vielen süßen Früchten. Und sie hat auch einen Buchtipp: »Der grüne Zaubertrank« von Victoria Boutenko.

»Es gibt beim Thema Zucker aber eine unangenehme Wahrheit, die niemand gern hört«, sagt sie schließlich. Sie spielt nicht etwa auf die schädlichen Folgen des übermäßigen Zuckerkonsums wie schlechte Zähne, kaputte Blutgefäße, Vitaminmangel und Müdigkeit an. »Wir Erwachsenen müssen zuerst an unseren Süchten arbeiten. Kinder ahnen uns nach. Selbst wenn wir glauben, wir könnten unsere Naschhaftigkeit vor ihnen verbergen – sie merken es.« Gefragt ist also eine andere Haltung. Sie beginnt mit dem anderen Blick auf Lebens- und Nahrungsmittel. Katharina Wyss sammelt mit ihren Kindern Walnüsse und Obst von wilden Plantagen. »Wichtig ist, dass die Kinder einen Bezug zu ihrer Nahrung finden, dass sie die ursprünglichen Geschmäcker jenseits von künstlichen Aromen und Geschmacksverstärkern kennenzulernen«, sagt sie.

Inzwischen gibt es viele Geschmacks- und Kochschulen für Kinder, die einen ähnlichen Ansatz verfolgen. Sie arbeiten hauptsächlich im Grundschulbereich. Warum nicht schon in der Kita anfangen? Mit einem Workshop zum Thema »Wie schmecken eigentlich rot, blau und gelb?« beispielsweise oder einem Projekt über Nüsse. Wie verschieden schmecken die vielen unterschiedlichen Nüsse? Wie sehen sie aus? Welche wachsen bei uns? Haselnusssträucher und Walnussbäume sind in jeder Großstadt zu finden. Die Wahl des Nuss-Favoriten mit anschließendem Schmaus kann zu einem unvergesslichen Erlebnis werden. Oder ein Geruch-Quiz. Ute Baacke hat mal eines auf einer Messe veranstaltet. Mit verbundenen Augen konnten die Kinder erschnuppern, was in den verschiedenen Schachteln lag.

»Wir können unsere Kinder nicht gänzlich fernhalten vom Zucker. Aber sie werden das, was sie zu Hause erleben, nachahmen. Was ihre Eltern vorgelebt haben, wird ihre Entscheidungen beeinflussen«, sagt Katharina Wyss. Die Kita muss nicht der Ort sein, an dem die »schlimme Weißzuckerflut« droht. Es liegt auch in der Hand der ErzieherInnen, das zu gestalten. Nicht zuletzt ist das gemeinsame Mixen, Tunken und Genießen ein emotionales Erlebnis, das zusammenschmiedet und die Bonbontüte vergessen lässt.

Kathrin Schrader