

Foto: st-fotograf/Fotolia.com



Eine Portion Kindheit bitte!

Pfannkuchen, Pommes oder Fischstäbchen – warum das Lieblingsessen unserer ersten Jahre uns für das ganze Leben prägt / Von Felicitas Macketanz

Essen und wir. Eine besondere Beziehung. In unserer Gesellschaft ist sie wichtiger denn je. Essen ist nicht mehr die bloße Nahrungsaufnahme, sondern Genuss, Status, Selbstbild. Dabei spielt ein Gericht eine spezielle Rolle: unser Kindheitessen.

Was für den einen nach einem langen Schultag die Pfannkuchen mit Nutella waren, das waren für den anderen Fischstäbchen oder Nudeln mit Tomatensoße. Traditionell gab es bei manchen Kindern auch Dampfknödel von der Oma oder Kässpätzle. Wir sind schließlich in Schwaben. Aber was macht dieses Gericht aus der Kindheit mit uns heute noch? Trösten uns Großmutter Knödel bei Liebeskummer?

Monika Wilhelm ist promovierte Ernährungswissenschaftlerin und Geschäftsführerin der Dr.-Rainer-Wild-Stiftung für gesunde Ernährung in Heidelberg. Sie bestätigt das, was die meisten von uns längst vermutet haben: „Essen macht zufrieden. Und das ist eine Voraussetzung, um glücklich zu sein.“ Wilhelm erklärt dieses Phänomen mit der Bedürfnispyramide des Amerikaners Abraham Maslow. Laut

Maslow ist Essen ein Grundbedürfnis, das neben anderem wie Schlafen oder Trinken die Basis der Pyramide bildet. Werden diese Bedürfnisse befriedigt, ist der Mensch glücklich und kann sich entfalten. „Der Sinn und Zweck des Essens ist ja, dem Körper Energie zuzuführen“, sagt Wilhelm.

Aber Hackbraten ist nicht gleich Hackbraten. Da gibt es den von Großtante Luisa und den von der Schwiegermutter. Und da ist noch ein wesentlicher Unterschied: Wilhelm differenziert zwischen Essen und Ernährung: „Ernähren kann ich mich mit Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett. Essen hingegen ist sehr viel mehr als das. Es geht dabei um Fragen wie: mit wem, wie, wo und warum wird gegessen.“

Essen, das ist Freitagabend der Gang in das neue, pickfeine Lokal um die Ecke. Essen, das ist, Freunde treffen und guten Wein zu Pasta trinken. Essen, das ist sich jeden Mittag zur selben Zeit mit den Kollegen in der Kantine zu treffen. Essen, das ist, sich darüber zu streiten, wer das letzte Stück Sahnetorte bekommt. Essen, das ist ein Mittel, um zu kommunizieren, ein Mittel, um

zu entspannen, um Begegnungen zu fördern. Essen, das ist Familientradition, Kultur, Genuss, das ist Religion, Weihnachten und Ostern.

Und Essen, das ist Glück. Laut Wilhelm sorgen bestimmte Substanzen in Lebensmitteln für die Ausschüttung von Neurotransmittern im Hirn. Und diese wirken sich positiv auf unser Empfinden aus. Schokolade gilt zum Beispiel als Genussmittel. Tatsächlich sei nachgewiesen worden, dass beim Verzehr von Schokolade die Endorphin- und Serotoninspiegel steigen. Substanzen, die helfen, Stress abzubauen und Glücksgefühle auslösen. „Das ist allerdings noch nicht restlos geklärt und ein sehr komplexer Prozess.“

Schon als Fötus lernen wir, was „Schmecken“ ist. Später, als Kind, haben wir laut Ernährungsexpertin eine natürliche Vorliebe für Süßes, weil Bitteres in Pflanzen meist giftig ist – eine natürliche Vorbeugungsmaßnahme vor dem Verzehr von Giften also. Das Süße ist ein Geschmackssinn, der Wilhelm geprägt hat: „Mein Kindheitessen sind Tiroler Moosbeerrücken, also Pfannkuchen aus frisch gepflückten Heidelbeeren. Wenn ich das esse, bin ich sofort in Ferienstimmung. Ich erinnere mich an Bergtouren mit der Familie in Österreich.“

Studien aus der Schweiz des Diplom-Küchenchefs und -Gerontologen Markus Biedermann belegen, dass uns unser Kindheitessen positiv beeinflussen kann. Er arbeitet seit mehreren Jahren mit dementen Patienten. Seine Beobachtung: Bei einigen Demenzzkranken lassen sich durch Gerichte aus der Kindheit letzte Erinnerunginseln aktivieren und die Patienten blühen kurzfristig wieder auf, so Wilhelm. „Das Kindheitessen ist in diesem Fall ein

wichtiges Instrument, um schwer Demenzzranke zu erreichen.“

Das Kindheitessen spielt also eine große Rolle und die eigene Familie entscheidet darüber, welches Gericht zum Kindheitessen wird. „Die Ernährungsgewohnheiten werden von Familie zu Familie weitergegeben. Das prägt ein Kind“, erklärt die Ernährungswissenschaftlerin. Denn an das, was wir als Kind essen, gewöhnen wir uns, es prägt uns und wir erinnern uns ein Leben lang, so Wilhelm. „Es geht um ein wichtiges Thema. Was wir essen, ist entscheidend dafür, wie alt wir werden und wie wir altern.“

Jeder Mensch habe Anlagen für bestimmte Krankheiten. Ob sie auftreten oder nicht, hänge der Ernährungswissenschaftlerin zufolge vor allem von drei Faktoren ab: Von einer ausgewogenen Ernährung, ausreichend Bewegung und einer posi-

Was wir in der Kindheit essen, hat Einfluss auf unsere spätere Ernährung

tiven Lebenseinstellung. „Das, was ich in der Kindheit gegessen habe, prägt meine spätere Ernährung und zieht sich wie ein roter Faden durch meine Essbiographie.“ Im schlimmsten Fall könne dieser Ernährungseinfluss aus der Kindheit sogar ein Risiko für ernährungsbedingte Krankheiten darstellen. Eine Sache fällt jedoch auf: Den meisten Kindern schmecken ähnliche Gerichte: Fischstäbchen, Pommes frites, Chicken Nuggets, Pizza oder, ganz klassisch, Nudeln mit Tomatensoße. Warum?

„Das ist etwas, was allen Kindern schmeckt. Diese Gerichte liefern sehr schnell viel Energie“, sagt der Buchautor und Ernährungswissen-

schaftler Uwe Knop aus der Wetterau bei Frankfurt. Eine Erklärung, warum aber gerade diese Gerichte nicht aus der Mode kommen, hat er nicht. „Einem Kind schmeckt ein Essen, oder eben nicht“, sagt Knop. Bei Kindern sei das Essverhalten noch frei von jeglicher „Ernährungspropaganda“, wie er es nennt. „Es gibt keinen erhobenen Zeigefinger in einem Kindergehirn, der vor ungesundem Essen warnt“, meint der Wissenschaftler, der im April sein Buch „Ernährungswahn – Warum wir keine Angst vorm Essen haben müssen“ veröffentlicht hat. Knop hat zumindest keine Angst vor steilen Thesen.

Die Ernährungswissenschaftlerin Wilhelm warnt hingegen vor zu viel Einseitigkeit: „Immer mehr Menschen greifen zu Fertiggerichten. Damit verbunden ist die Gefahr geschmacklich zu verarmen.“ Die Franzosen wählten den besseren Weg: „In Frankreich ist es ein ungeschriebenes Gesetz in den Familien, dass ein Kind alles probiert, was auf dem Tisch steht. Dadurch entwickelt es eine breitere Geschmacksvielfalt.“

Für Knop ist die Sache mit der Ernährung ganz einfach: Jeder könne essen, was ihm schmecke – man müsse nur auf den Körper hören. „Wir leben in einem postfaktischen Zeitalter. ‚Gesundes‘ Essen wird durch Glaube und Illusion gesteuert.“ Denn es gebe keine Beweise für die gesundheitliche Überlegenheit irgendwelcher Ernährungsmodelle, alles seien nur Vermutungen, ein „Gefühlsmischmasch“. „Und daran wird sich nie etwas ändern.“ Punkt. Aussage Knop. Bleibt nur die Frage: Was ist das Kindheitessen unserer Kinder? Gelber Smootie, veganer Wurstauflauf oder glutenfreie Nudeln?



PRO

FELICITAS MACKETANZ



CONTRA

MICHAEL SCHREINER

Die Frage der Woche Adventskalender muss sein?

Stellen Sie sich mal Schnitzel ohne Pommes, Barbie ohne Ken oder Heidi Klum ohne Piepsstimme vor – eben, geht nicht. Genauso wie ein Weihnachten ohne Adventskalender. Weihnachten ohne Gans, okay. Weihnachten ohne Lichterkette, meinetwegen. Aber: Es gibt keine weihnachtliche Vorfreude ohne Adventskalender. Punkt. Das ist einfach so. Der Adventskalender ist ja gerade die Vorfreude – materialisiert und komprimiert in einem meist quadratischen Pappkarton mit 24 Türchen. Für jeden Tag eines. Tag für Tag eine kleine Überraschung. Step by step auf Heiligabend zu. Und im Prinzip ist es auch völlig egal, was sich hinter diesen Türchen verbirgt. Klar, es ist diese kindliche Neugier, die einem am Türchen-Öffnen reizt. Aber auch über einen Schokoladen-Adventskalender freut man sich. Ganz einfach, weil es bei einem Adventskalender um viel mehr geht, als nur um kleine Ge-

schenkchen. Ein Adventskalender ist eine Kindheits Erinnerung, die man als Erwachsener in dieser Jahreszeit gerne wieder aufleben lässt. Er ist der Inbegriff für „Jetzt ist bald Weihnachten“, für Nächstenliebe und Freude. Ein Adventskalender ist der versüßte Weg dorthin. Jedes Türchen ein Plus an Vorfreude. Der Adventskalender ist der Pappkarton, die Schnur mit den aufgehängten Söckchen oder das Holzkästchen, die die Vorfreude auf genussvolle Weise konstant halten – vom 1. bis zum 24. Dezember. Das macht ihn unverzichtbar. Schließlich wächst da mit in 24 Tagen die Lust auf Heiligabend. Was sind das für Miesmacher, die gegen so etwas Nettes, wie Adventskalender wettern? Haben die keine Lust auf Freude, auf ein bisschen Überraschung jeden Tag? Überraschung tut doch gut. Und sei es am 24. Dezember mit einem Kilogramm mehr auf den Rippen – Überraschung!



Foto: Lucky Dragon/Fotolia.com

Morgens nach dem Aufstehen aufs Barometer klopfen, mittags Mahlzeit wünschen, abends die Tagesschau, später mit dem Hund raus und dann Nachtschlaf in stabiler Seitenlage. Menschen lieben ihre schönen Gewohnheiten und vertrauten Traditionen. In der Weihnachtszeit kommen besonders viele Rituale zusammen. Zu ihnen gehört der Adventskalender. Türchen auf, Schokolade raus – und irgendwann sind es nur noch 6... 5... 4 Leckerlis bis zum neuen Tablet. Das ist in Ordnung und so wenig zu beanstanden wie die Tatsache, dass Kinder sich an Fasching verkleiden. Wer könnte etwas gegen einen so harmlosen Supermarktartikel wie Adventskalender haben?

Weil die Frage aber ein „muss“ enthält, geht es hier weiter mit Contra und Widerspruch, zumindest aber Einspruch. Ist nicht der klassische Abreißkalender der sinnvollere Begleiter für uns? Jeden Tag



hängt da ein Blatt mit einer Zahl drauf – und dahinter kommt kein Schokolädchen und auch kein buntes Bildchen vom Weihnachtsmann im Schnee, mit dem man billig abgespeist wird, sondern wieder eine magische Zahl. Wer am Morgen des 3. Februar den 2. Februar vom dicken Block reißt, der denkt sicher noch nicht an den 24. Dezember. Aber zwischen Zeigefinger und Daumen kribbelt ein Gefühl für die Vergänglichkeit, für Anfang und Ende. Wer abgerissene Tage in einer Schachtel sammelt und ab und zu durch die Hände rieseln lässt, besinnt sich ganzjährig und hat es nicht nötig, sich im Advent auf einen konfektionierten Countdown einzulassen. Und ist es nicht so, dass der Adventskalender heute ein absurder Nachzügler ist, der einsetzt zu einem Zeitpunkt, da auf den Weihnachtsmärkten und Online-Portalen, in den Läden, Straßen und Vorgärten das Fest längst angezählt ist?