

## Auf der Weide - auf dem Teller

Das Kälbchen auf der Weide ist eindeutig am süßesten. Oder sind die Ferkel niedlicher, die sich hemmungslos im Schlamm suhlen? Nein, die Kaninchen sind es, die ein so weiches Fell haben! Die meisten Kinder mögen Tiere, wenn auch jedes ein anderes Lieblingstier hat. Solange es nur ums Streicheln geht, gibt es meist wenig Probleme. Irgendwann aber kommt der Moment, in dem ein Kind versteht, was beim Mittagessen auf seinem Teller liegt: ein Tier.

Manche Kinder erschrecken, wenn es ihnen bewusst wird, bei anderen ist das Mitleid mit dem Kaninchen oder dem kleinen Lamm so groß, dass sie keinen Bissen Fleisch mehr anrühren möchten. Von der Reaktion der Eltern auf die folgenden Fragen hängt viel ab.

## Was sagt man dem Kind?

Viele Eltern sind unsicher, wie sie reagieren sollen. Soll Mama oder Papa die Sorgen klein reden? – Das ist eben so und ganz natürlich, mein Schatz. Sollen die Eltern Notlügen bemühen? – Die Kuh hatte ein ganz langes und schönes Leben, Spätzchen. Wann ist der richtige Zeitpunkt, dem Kind wieviel von der Wahrheit zu sagen?



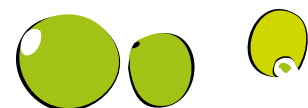
Zumindest die letzte Frage ist einfach zu beantworten: Ein Kind ist bereit für eine Antwort, wenn es von allein gefragt hat. Eltern sind gut beraten, wenn sie offen und ehrlich auf die Kinderfragen antworten. Die Wahrheit zu schönen und auf später zu verschieben, ist dagegen nicht gut fürs Eltern-Kind-Verhältnis. Dabei sollte man darauf achten, nur die konkrete Frage zu beantworten, nicht mehr zu sagen als gefragt wurde und die eigenen Bilder im Kopf beiseite zu lassen. Ein Kind beschäftigen oft ganz andere Aspekte, als man denkt.



Doch das erklärende Gespräch ist nur ein Teil. Eltern sollte bewusst sein, dass sie beim Thema Essen und Fleischverzehr vor allem durch ihr eigenes Vorbild erziehen. Sind die Eltern Vegetarier oder Veganer, essen sie regelmäßig Fleisch, befolgen sie aus religiösen, ökologischen oder ethischen Gründen Essensregeln – das Vorbild wirkt stärker als alle Worte über gesunde Ernährung.

## Wie viel Fleisch ist gesund?

Fleisch liefert viele Nährstoffe. Es bringt Eiweiße und Vitamine auf den Speiseplan und von den Mineralstoffen vor allem Eisen. Diese Stoffe sind in der Wachstumsphase besonders wichtig. Trotzdem empfehlen Ernährungsexperten auch für Kinder einen eher mäßigen Fleischkonsum. Kinder, die sich abwechslungsreich, ausgewogen und mit viel Vollkorn und Gemüse ernähren, benötigen nur etwa 40 Gramm Fleisch oder Wurst pro Tag, Jugendliche und Eltern etwa 70 Gramm.



Eine vegetarische Ernährung ist zum Beispiel laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung aber auch für Kinder möglich. Ein Verzicht auf Fleisch und Fisch gilt besonders dann als unbedenklich, wenn gleichzeitig andere tierische Produkte wie Eier und Milchprodukte auf dem Speiseplan bleiben. Wichtig ist eine ausgewogene vegetarische Ernährung, bei der frisches Gemüse, Obst und Vollkorn im Mittelpunkt stehen. Diese Lebensmittel liefern die meisten Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe, Mineral- und Ballaststoffe. Eine ausschließlich vegane Ernährung, die auf alle tierischen Produkte verzichtet, wird für Kinder allgemein nicht empfohlen, weil dabei die Gefahr von Nährstoffmangel besonders groß ist.

## 5 Tipps für Eltern

1. Eltern sollten darauf achten, dass ihre Kinder nicht zu viel Fleisch essen. (Maximal 2 x Fleisch in der Woche)

2. Die Sorgen und Fragen der Kinder rund um den Fleischverzehr sollten respektiert und ernst genommen werden.

3. Möchte ein Kind zeitweise oder dauerhaft kein Fleisch essen, sollte das akzeptiert werden. Eltern sollten dann besonders darauf achten, dass sich das Kind abwechslungsreich ernährt und viel frisches Obst und Gemüse sowie Vollkornprodukte zu sich nimmt.

Die Fleisch- und Wurstwaren sollten nicht durch Weißmehlprodukte und süße Lebensmittel ersetzt werden.

4. Eltern sollten offen und ehrlich über das Thema Fleischverzehr sprechen. Fragt das Kind danach, können auch die unterschiedlichen Haltungsbedingungen ein Thema sein. Interessiert sich das Kind sehr fürs Tierwohl, kann auch ein Ausflug ins Berliner Umland sinnvoll sein, zum Beispiel zu einem Hof mit biologischer Tierhaltung.

5. Eltern, die ihre Kinder komplett ohne tierische Produkte ernähren möchten, sollten sich vorher von einem Ernährungsberater oder Arzt beraten lassen.



## Sommerliche Gemüsepuffer mit Rhabarber – Apfelmus für 4 Personen

4 große Kartoffeln  
1 Süßkartoffel  
1 Karotte  
1 Zucchini  
2 EL Dinkelmehl  
2 EL feine Haferflocken  
1-2 Eier (vegan: 1-2 EL geschroteten Leinsamen)  
Salz und Pfeffer  
Rapsöl oder Kokosöl zum Braten

Gemüse waschen, mit Ausnahme von Zucchini schälen und grob reiben. Mehl, Haferflocken und Eier unterheben, bis eine geschmeidige Maße entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf heißem Öl braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Backofen warm stellen.

## Rhabarber – Apfelmus mit Erdbeeren

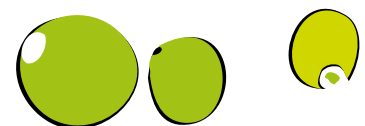
4 Rhabarberstangen  
(je roter, um so weniger sauer)  
4 Äpfel  
Vanilleschote  
200 g Erdbeeren  
Etwas Birkenzucker nach Bedarf

Rhabarber und Äpfel waschen und schälen, klein schneiden und mit 100 ml Wasser etwa 10 Minuten kochen lassen, bis alle Zutaten weich werden. Mit Pürierstab zu Mus verarbeiten, mit Vanillemark und Zucker abschmecken. Wer auf Birkenzucker verzichtet, wählt einfach sehr süße Apfelsorten und nimmt mehr Äpfel als Rhabarber. Abkühlen lassen.

Erdbeeren waschen, klein schneiden und dazu servieren oder mit dem Mus vermischen.

## Wussten Sie schon?

Rhabarber (*Rheum rhabarbarum*) ist ein Gemüse und stammt aus den Regionen des Himalaya. Besonders der hohe Anteil an Kalium senkt den hohen Blutdruck und reguliert den Säure-Basen-Haushalt. Die Antioxidanten wirken sich positiv auf das Immunsystem aus. Calcium, Phosphor und Vitamin C machen ihn zu einem gesunden Lebensmittel. Rhabarber enthält zwar einen hohen Anteil an Oxalsäure, dieser ist aber nur für Kinder und Personen mit Gallen- oder Nierenproblemen sowie Gicht bedenklich.



## Besucht uns auch unter:

facebook.com/schoenedingevongourmello/  
www.instagram.com/gourmello\_berlin/