



©Christian Kaufmann

## Gesunde Kinder und was Vernünftiges zu essen

Interview mit Sarah Wiener über nachhaltige Ernährung, Selbstbestimmung beim Essen und vegetarische Küche für Kinder

*Liebe Frau Wiener, wie gelingt Eltern und Pädagogen der Einstieg in die Themen Ernährung und Kochen mit Kindern?*

Da gibt es ganz verschiedene Möglichkeiten. Ich würde immer versuchen, ihre Neugierde zu wecken und sie dann beim Entdecken zu begleiten. Im neuen Buch meiner Stiftung »Landschaft schmeckt« sind Rezepte, Spiele und Experimente enthalten, die man mit Kindern zu Hause oder im Unterricht nachmachen kann. Ich finde es zum Beispiel toll, die verschiedenen Zutaten, die man verarbeitet, genau unter die Lupe zu nehmen: Was für verschiedene Apfel- oder Tomatensorten gibt es? Wie sehen die aus, wie riechen und schmecken sie? Das schult den Geschmackssinn und weckt ein Bewusstsein für Ernährung bei Kindern.

*Gibt es Grundregeln für eine gesunde und nachhaltige Ernährung?*

Ich spreche ja lieber von vernünftiger Ernährung, weil sich gesund so lustfeindlich anhört. Essen hat für mich aber immer mit Genuss zu tun. Meine Grundregeln sind: frische, möglichst regionale und saisonale Zutaten aus ökologischer Landwirtschaft; abwechslungsreiche Mahlzeiten; mit Achtsamkeit und Liebe selbst zubereitet.

*Wie können wir durch gutes und nachhaltiges Essen die Welt verändern?*

Erstens verändern wir uns selbst, unseren Körper, unsere Gesundheit. Zweitens beeinflussen wir durch unser Kaufverhalten, welche Lebensmittel wie hergestellt werden. Das hat wiederum Auswirkungen auf Umwelt, Tiere und andere Menschen. Wenn zum Beispiel niemand mehr Eier aus Käfighaltung kaufen würde, gäbe es irgendwann keine mehr. Und drittens können wir auch selbst Lebensmittel im Garten und auf dem Balkon anpflanzen. Wer dafür alte, samenfeste Sorten wählt, leistet einen Beitrag zum Erhalt der biologischen Vielfalt.

### *Was hat Essen mit Selbstbestimmung zu tun?*

Wer nicht wenigstens über rudimentäre Kochkenntnisse verfügt, kann sich nicht selbstbestimmt ernähren. Wenn ich mir nicht selbst aus frischen, unverarbeiteten Lebensmitteln eine Mahlzeit zubereiten kann, bin ich darauf angewiesen, das zu essen, was mir von anderen vorgesetzt wird. In den meisten Fällen greifen die Leute dann zu Fertig- oder Convenience-Produkten, bei denen sie keine Ahnung haben, was darin alles enthalten ist. Kochen stärkt das Selbstbewusstsein und die Kontrolle über den eigenen Körper.

*Wie stehen Sie zum Thema »vegetarische Ernährung für Kinder«? Gerade für Kinder ist es ja oft schwierig, Tiere zu essen.*

Ich war als Kind selbst Vegetarierin. Heute esse ich Fleisch, aber wenig. Wichtig ist mir, dass die Tiere anständig gehalten wurden. Wenn ein Kind sich Gedanken darüber macht, wo das Schnitzel auf dem Teller herkommt und dann entscheidet, dass es keine Tiere essen möchte, hat in meinen Augen niemand das Recht, es dazu zu zwingen. Diese Entscheidung können ganz kleine Kinder allerdings noch gar nicht treffen. Meine Erfahrung ist, dass Kinder tendenziell eher zu viel Fleisch essen als zu wenig. Kinder sollten aber auch nicht dazu gezwungen werden vegan oder vegetarisch zu essen, wenn sie mal gern ein Stück Fleisch probieren möchten. Das gesunde Mittelmaß ist für mich Orientierung.

*Abschließend noch eine Frage: Was könnte ich heute kochen?*

Zum Beispiel das, was Sie eh noch im Kühlschrank herumliegen haben. Aus anderthalb Karotten und einer Zwiebel plus ein paar Kräuter kann man einen herrlichen Salat oder eine Karottensuppe machen. Aus altem Brot einen Brotsalat oder Semmelknödel. In Deutschland wirft im Schnitt jeder Bürger 82 kg Lebensmittel pro Jahr weg. Wenn Sie das vermeiden, machen Sie die Welt schon ein kleines bisschen besser. Ansonsten gilt: Kochen soll Spaß machen! Kochen ist keine Leistungsschau und auch keine Magie. Kochen kann und sollte jeder lernen. Denn essen müssen wir doch alle. Warum also nicht gleich genussvoll, gesund und befriedigend?!



Sarah Wiener Stiftung:  
[Landschaft schmeckt. Nachhaltig kochen mit Kindern](#)  
EUR 17,95  
ISBN 978-3-407-75396-0