

Zum Salat die Bratensoße

■ Eltern sollten ihren Kindern in Sachen Ernährung ein Vorbild sein.

MARLIES MOHR
marlies.mohr@vn.vol.at

VN: Können Sie sich noch an Ihre Lieblingsspeise aus der Kindheit erinnern?

Walleczek: Das war Salat mit Bratensoße.

VN: Was hat Ihnen daran so gut geschmeckt?

Walleczek: Als Kind mochte ich Salat sehr gerne. Und da meine Mutter immer Bratensoße gemacht hat, habe ich eben die über den Salat gegossen und das Fleisch meist übrig gelassen.

VN: Was hat sich in der Ernährung von Kindern gegenüber früher geändert?

Walleczek: Sicher ist, dass die Ernährung nicht gesünder wurde. Es blieb auch sonst kein Stein auf dem anderen. Gemeinsame Mahlzeiten mit der ganzen Familie finden kaum noch statt. Es gibt sogar Haushalte, die über keinen Essenstisch mehr verfügen, es

wird stattdessen vor dem Fernseher gegessen. Die Werbung redet den Eltern ein, dass ihr Nachwuchs spezielle Kindermahlzeiten braucht. Und den Kindern fehlt es an der Bewegung. Früher war auch kein Geld für süße Getränke da. Zumindest standen sie nicht jeden Tag am Tisch. Es sind also viele Aspekte, welche die Ernährung von Kindern beeinflussen.

VN: Hätten Sie je gedacht, dass es auch eine Walleczek-Methode für Kinder braucht?

Walleczek: Ja, aber das Buch war nicht geplant. Es hat sich ergeben, weil ich viele Anfragen von verunsicherten Eltern bekomme. Es gibt noch mehr Bereiche, die ich bearbeiten möchte, z. B. Ernährung in der Schwangerschaft und im Alter. So vieles ließe sich mit Ernährung verbessern.

VN: Worauf kommt es bei der Ernährung von Kindern denn besonders an?

Walleczek: Wie gesagt, es gibt keine Kinderernährung. Das heißt, es gelten die gleichen Regeln wie für Erwachsene. Dass man Kinder getrennt

abfüttert, ist ohnehin Unsinn. Gewohnheiten manifestieren sich in der Kindheit. Auch schlechte. Diese im Alter zu ändern, ist schwierig.

VN: Wie sollte Ernährung sein: ausgewogen, gesund?

Walleczek: Ausgewogen sagt mir persönlich zu wenig, weil zu schwammig. Jeder meint, er ernährt sich ausgewogen, wenn er nur an einer Salatschüssel vorbeigeht. Gesund wiederum klingt zwar ein bisschen nach „schmeckt nicht“. Trotzdem ist mir der Begriff lieber.

VN: Sie haben die Rezepte im Buch mit Kindern getestet. War es schwierig, die Mädchen und Buben fürs Essen zu begeistern?

Walleczek: Kinder muss man nicht fürs Essen begeistern. Die essen von Haus aus gerne. Es muss halt schmecken. Und es zählt die Einstellung der Eltern zum Essen und zu den Nahrungsmitteln. Die Vorbildwirkung ist hier sehr, sehr wichtig. Leider haben viele Kinder schon den Bezug zu Lebensmitteln verloren und kennen teilweise nicht einmal mehr die Gemüsesorten.



Walleczek: „Gemeinsame Mahlzeiten mit der Familie finden kaum noch statt.“

VN: Wenn sich Eltern zu Hause noch lange um eine gesunde Ernährung bemühen, wird in der Schule dann nicht alles wieder mit „Automatenfutter“ zunichte gemacht?

Walleczek: Da hat sich schon einiges zum Besseren verändert, obwohl es noch viel zu tun gibt. Man darf auch nicht alles auf die Schulen abschieben. Zuerst muss es daheim stimmen. Es macht im Übrigen wenig Sinn, Kinder von diesen Automaten fernzuhalten. Viel besser wäre es, sie dazu zu bringen, das Richtige zu wählen.

Buchtip: „Die Walleczek-Methode für Ihr Kind – Richtig essen leicht gemacht“ von Sasha Walleczek, Verlag Überreuter, 180 Seiten, farbig bebildert, 19,95 Euro