

Aber bitte mit Sahne!



März 2025

Folge 379

Ein Ritual gehört zum Kindergeburtstag, die Kerzen auf der Geburtstagstorte ausblasen.



Schon vor dem Geburtstag können die Kinder den Geschmack der Torte testen, sie lecken die Schüssel mit der Sahne aus. Das durfte ich in den 1950er Jahren auch schon.

Kinder lieben Süßes. Das liegt in unserer Natur, den angeborenen Instinkten. Seit der Steinzeit haben sich die Menschen genetisch kaum geändert. Damals gab es in der Natur nicht oft süße Früchte. Der Mensch benötigt Zucker, er liefert viele Kalorien und schnelle Energie.



Heute steht uns Zucker das ganze Jahr über zur Verfügung. So wäre die „Gier“ auf Süßes nicht mehr nötig.



Die Zahnärztervereinigung stellte den Schulen Postmappen für Mitteilungen an die Eltern zur Verfügung. Darauf warnte sie vor zu hohem Zuckerkonsum, der die Zähne der Kinder schädigt.

Die Regierung plant ein Werbeverbot, das Kindern Produkte zeigt, die zu viel Zucker, Fett und Salz enthalten. Lobbyisten und Lobby gesteuerte Parteien laufen Sturm dagegen, weil sich mit diesen Produkten auf Kosten der Kinder sehr viel Geld verdienen lässt.



Es spricht nichts gegen den Geburtstagskuchen, schließlich ist nicht jeden Tag Geburtstag.



Werden die Kinder noch gefüttert, kennen sie nicht ein vielseitiges Angebot. Haben sie die Phase überwunden, in der noch die Treffsicherheit beim Selberessen geübt werden muss, lernen sie schnell, dass es Dinge gibt die besonders gut schmecken.



Während meiner Kindheit ab 1951 gab es genug zu essen, die schlimmen Jahre des Hungers und der Not nach dem Zweiten Weltkrieg waren vorbei. Geessen wurde, was selbst angebaut war. Da hatten wir Kinder keine große Auswahl. Geessen wurde, was auf den Tisch kam.

Das bestimmte meist Oma Kätschen. Heute wundere ich mich manchmal, was Kinder angeblich alles nicht essen. Nachbarin Mareike fragte bei uns: „Ess ich das?“ Wir sagten dann Ja. Ihre Mutter wunderte sich hinterher, was Mareike bei uns alles gegessen hatte.



Unsere Instikte sagen, wir brauchen Fett. Fett stand in der Steinzeit nicht uneingeschränkt zur Verfügung. Zu meiner Kinderzeit hielten wir zwei Schweine für die fünfköpfige Familie. Da waren Fleisch und Wurst höchstens einmal in der Woche auf dem Tisch.

Für den Aufbau unserer Zellmembranen ist Fett nötig. Etliche Vitamine können nur in Verbindung mit Fett aufgenommen werden. Fett ist ein Geschmacksträger. Also streben wir instinktiv nach fetthaltiger Nahrung.



Das Problem ist, dass uns heute Zucker, Fett und Salz ständig zur Verfügung stehen.

Unsere Kinder hatten mit all dem kaum Probleme. Zucker und Fett gegessen sie in vernünftigen Maßen.



Interessant für Kinder ist exotische Feinkost. Noch in diesem Nordseerurlaub lernte Fabian die Krabben selbst zu poolen.



Unsere Instikte sagen uns, von kalorienreichen Nahrungsmitteln viel zu essen, denn es gab früher auch lange Zeiten des Hungers.

Heute sind dies falsche Signale. Deshalb muss die Vernunft über unsere Instikte siegen. Für die Gesundheit der Kinder ist auch ausreichend Bewegung nötig, aber das ist eine andere Geschichte.