

Satt ist nicht genug! Ernährung muss ausgewogen und vielfältig sein.



In Paraguay isst die Familie von Juan Carlos Duarte und Petrona Martinez Mittagessen.

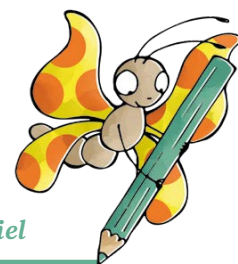
Hintergrund

Immer noch hungern 795 Millionen Menschen auf der Welt. Zwei Milliarden Männer, Frauen und Kinder leiden an Mangelernährung. Sie gehen zwar abends nicht hungrig zu Bett, aber für ein gesundes, aktives und menschenwürdiges Leben genügt es nicht, nur den Kalorienbedarf zu decken. Denn für eine gute körperliche und geistige Entwicklung sind Nährstoffe wie Eisen, Zink und Vitamine unerlässlich. Fast jedem dritten Menschen fehlen diese. Viele haben kein Geld, sich ausgewogen zu ernähren, essen nur Mais oder Weizen, aber keine Eier, Gemüse, Obst, Milch oder Fisch. Dieser Mangel hat schwerwiegende Folgen, besonders für Kinder,

und kann später im Leben meist nicht mehr ausgeglichen werden: Die Kinder bleiben oft in ihrer körperlichen und geistigen Entwicklung zurück und sind wegen des geschwächten Immunsystems anfällig für Krankheiten, die dann schwerer und oft tödlich verlaufen.

Mangelernährung ist ein weltweites Problem: In Ostafrika genauso wie in Deutschland essen viele Menschen immer einseitiger, statt traditionellem Getreide und Gemüse bevorzugen sie Mais und Weizen mit wenig Nährstoffen, tierische Produkte und viel Frittiertes.

Im Kampf gegen Mangelernährung hilft es, auf regionale Vielfalt zu setzen: Jede



Lernziel

Die Kinder lernen, dass es nicht nur wichtig ist, genug zu essen zu haben, sondern sich auch gesund und vielfältig zu ernähren.

Region hat ihre alten Kulturpflanzen, die nahrhaft und standortgerecht sind. Wie die Kartoffel, die ursprünglich aus Peru stammt und auch in Deutschland gut gedeiht und beliebt ist.

Kartoffeln bestehen zu etwa 80 Prozent aus Wasser. Daneben ist Stärke ihr Hauptbestandteil, die jedoch erst durch das Kochen leicht verdaulich wird. Mit etwa zwei Prozent Eiweiß sind sie auch ein wichtiger Proteinlieferant. Kartoffeln enthalten praktisch kein Fett, dafür reichlich Kalium, Kalzium, Magnesium und Phosphat. Außerdem haben sie viermal mehr Vitamin C pro Gewichtseinheit als Äpfel oder Birnen. Hinzu kommt eine Vielzahl von Vitaminen (A, B1, B2, B3, B6 und K).

Dank dieser Eigenschaften hat sich die Kartoffel schon häufig als Retterin vor Hungersnöten bewährt. Zum Dickmacher wurde sie erst durch das Frittieren in Fett zu Chips oder Pommes, garniert mit Mayonnaise und kalorienhaltigen Saucen.

Praxis / Idee

Es läuft Musik aus den Anden im Hintergrund. Die Kinder sitzen im Kreis, in der Mitte wird ein Tuch ausgebreitet und darauf bunte Kartoffeln und ein Teller mit Quinoa gelegt. Auf einer großen Weltkarte wird gezeigt, wo Peru, das Land der Sonnenkinder (Inkas), liegt. Dann wird die Legende aus der Inkazeit (13. bis 16. Jahrhundert) vorgelesen, die erzählt, wie die Kartoffel zu einem wichtigen Nahrungsmittel der Inkas wurde.

Das Geschenk des Berggeistes

Vor langer Zeit herrschten in Peru Menschen über andere Menschen. So bestimmten sie zum Beispiel, wer Getreide (Quinoa) bekommt und wer nicht. Ihren eigenen Familien gaben sie viel zu essen, die anderen bekamen wenig oder gar nichts. Sie mussten hungern.

Weil ihr Hunger so groß wurde, stiegen die Menschen eines Tages auf einen heiligen Berg und flehten den Berggeist Apu um Hilfe an. Der Berggeist

Apu schickte den hungrigen Menschen seinen Boten, den mächtigen Kondor. Er brachte ihnen dunkle und weiche Samen und sagte ihnen, sie sollen diese tief in die Erde pflanzen. Das taten die Menschen. Nach einigen Wochen wuchsen überall Pflanzen mit vielen, schönen rosa und lila Blüten. Die hungrigen Menschen freuten sich sehr auf die Ernte. Doch die Herrscher sahen die blühenden Felder und planten, die Ernte zu stehlen. Als die Pflanzen verwelkt und die Früchte reif waren, kamen sie und klauten die Pflanzen mit den reifen Beeren. Sie freuten sich über ihre fette Beute. Doch sie wurden nach dem Essen der Beeren krank.

Für die hungrigen Menschen blieb nichts übrig. Sie waren sehr traurig, als sie die leeren Felder sahen, denn sie hatten so sehnsüchtig auf die Ernte gewartet. Erneut baten sie den Apu um Hilfe. Apu hörte sie und sagte ihnen mit tiefer Stimme: „Grabt in der Erde und sucht nach den Wurzelknollen der gestohlenen Pflanzen. Die Mutter Erde hat sie für euch dort versteckt, damit eure Feinde sie nicht finden.“

Die Menschen taten, was Apu ihnen gesagt hatte. Sie durchwühlten die Erde. Und tatsächlich, sie fanden große und saftige Knollen. Sie gruben die Knollen aus, trugen sie nach Hause und versteckten sie in einer dunklen Ecke ihres Hauses. Jeden Tag kochten sie nun einige der Knollen und aßen sie. Sie schmeckten lecker und machten wunderbar satt. Ihre Mägen knurrten nicht mehr vor Hunger. Die Männer, Frauen und Kinder wurden gesund und kräftig. Als sie einige Zeit später von ihren Feinden angegriffen wurden, kämpften sie mit aller Kraft und besiegten sie. Diese wagten nie wieder einen neuen Angriff. Seit dieser Zeit bauen die Menschen in Peru diese Knolle an. Sie nennen sie „Papa“.

(Quelle: EPIZ [2007]: *Berufe Global – Erziehung*)



Morgens auf einem Markt in Ayacucho, Peru.

Satt ist nicht genug!

Ernährung muss ausgewogen und vielfältig sein.

Nach dem Vorlesen der Geschichte werden die Kinder gefragt:

- Was ist in der Geschichte passiert?
- Warum sind die Herrscher von den Beeren krank geworden?
- Warum war die Kartoffel für die armen Bauern so wichtig?
- Was hat die Kartoffel bei den Bauern in Peru bewirkt?

Daran anknüpfend gehen die Kinder der Frage nach, welche Art von Kartoffel besonders gesund macht. Dabei wird zunächst geklärt, wie sie Kartoffeln besonders gern essen.

Wie esst ihr Kartoffeln am liebsten?

Es werden Fotos auf den Fußboden gelegt. Sie zeigen Pommes frites, Pellkartoffeln, Salzkartoffeln, Kartoffelchips, Kartoffelpuffer, Bratkartoffeln, Kroketten, Kartoffelpüree, Kartoffelsalat, Kartoffelsuppe, Klöße und Gnocchi.

Jedes Kind erhält drei Bausteine, die zum Markieren der Bilder geeignet sind. Nun gibt die pädagogische Fachkraft folgenden Auftrag: „Welche Art von Kartoffeln esst ihr am liebsten? Wählt eure drei Lieblingskartoffelgerichte aus.“ Anschließend diskutieren die Kinder gemeinsam:

- Gibt es Favoriten, die alle gern essen? Warum ist das so?
- Welche Kartoffeln werden nur von wenigen oder niemandem gern gegessen? Warum?

- Gibt es Kartoffelgerichte, die sehr häufig oder selten auf den Tisch kommen? Welche sind das?
- Wie häufig gibt es überhaupt Kartoffeln zu essen – im Vergleich zu Nudeln, Reis oder Pizza?
- Wisst ihr, ob Oma und Opa früher häufiger Kartoffeln gegessen haben?
- Was passiert, wenn du jeden Tag nur Pommes isst?

Wenn etwas fehlt!

Die Kinder sitzen in einem Kreis, die pädagogische Fachkraft stellt drei Teller in die Mitte, jeweils mit Bohnen, Kartoffeln und Maiskolben. Er oder sie fragt die Kinder, ob sie zum Mittag- oder Abendessen nur Kartoffeln essen oder ob es etwas dazu gibt? Die Kinder nennen wahrscheinlich: Fischstäbchen, Schnitzel, Mischgemüse, Quark ...

Der Pädagoge oder die Pädagogin erklärt: „In Peru, wo die Kartoffel herkommt, und in vielen anderen Ländern haben viele Kinder nicht die Möglichkeit, genug und gesund zu essen. Häufig sind ihre Eltern zu arm, um genug und gutes Essen zu kaufen. Oder die Ernte auf dem Feld war zu schlecht. Oft essen sie nur Mais, Bohnen oder nur Kartoffeln. Es fehlen ihnen aber Gemüse, Eier, Milch und Fleisch. Das ist aber nicht genug, um gesund zu sein.“

Die Kinder werden gefragt: „Wozu braucht unser Körper Essen?“ Sie überlegen gemeinsam und tragen die Dinge zusammen: zum Wachsen, Bewegen, Lernen, Denken, Sehen, Gesund bleiben ...



Javier Martin bewirtschaftet einen Kartoffelacker in Peru, wo die Kartoffel auch ursprünglich herkommt.

„Was passiert aber, wenn etwas im Essen fehlt?“ Die Gruppe schlägt ausgehend von der vorherigen Frage vor:

Die Kinder

- wachsen schlecht, bleiben sehr klein;
- sind müde und haben keine Energie;
- werden häufiger krank;
- ihnen fällt Lernen und die Schule sehr schwer;
- können schlecht sehen.

Abschluss

Dann werden weitere leere Teller neben die Bohnen-Mais-Kartoffel-Teller gestellt. Was müsste auf diese Teller kommen, damit Kinder in Peru sich gesund ernähren können: Die Kinder nennen beispielsweise buntes Gemüse (Tomate, Paprika, Salat, Gurke ...), Obst, Milch, Eier oder etwas Fleisch.

Zum Abschluss werden die Kinder gefragt: Was braucht ihr, damit ihr gesund esst?

Kartoffelsong „Papa, Patata“

Sprechgesang auf einer Tonhöhe im natürlichen Sprachrhythmus, der sich aus den Silbenfolgen ergibt: „Es war einmal ein weites Königreich. Der König war der Inka, sie bauten dunkle Knollen an! Papa, Patata, Kartoffel hieß es dann!“

Zunächst wird der Kartoffelsong Papa, Patata gemeinsam gesprochen. Die Kinder hören einmal zu und versuchen dann, mitzusprechen. Wenn alle den Kartoffelsong einigermaßen beherrschen, kommt eine Koordinationsaufgabe dazu: Die Kinder sitzen im Kreis auf dem Boden. Jedes Kind hat eine Kartoffel in der rechten Hand, die linke Hand halten sie auf dem Rücken. Die Kartoffel wird bei jedem Takt nach rechts weitergereicht. Am Ende des Kartoffelsongs soll jedes Kind nur eine Kartoffel in der Hand haben.

Durch den Sprechgesang wiederholen und festigen die Kinder, was sie über Herkunft und Geschichte der Kartoffel gelernt haben: Die Herkunft der Kartoffel aus dem Inkareich und den Namen der Kartoffel „Papa“ (Lateinamerika) und „Patata“ (Spanien).

(Quelle: leicht verändert und ergänzt aus EPIZ [2007]: Berufe Global – Erziehung)



Die Inkas nannten die Kartoffel Papa.