



RUCKI-ZUCKI-NUDELN – KINDER KOCHEN

KIMBA – das steht für Kinder Imbiss Aktiv. Die Idee ist einfach:
Kinder und Jugendliche an eine gesunde Ernährung heranführen.
Die Umsetzung aber ist ungewöhnlich.

Es ist acht Uhr morgens. Auf dem Berliner Großmarkt herrscht bereits reges Treiben. Lastwagen, Gabelstapler und Transportfahrzeuge brettern über das Gelände. Auch der gelernte Koch Bernd Katz ist schon auf den Beinen. Mit einem Schubwagen bringt er die Lebensmittel für die nächsten zwei Tage zum KIMBAmobil.

Das Konzept dafür entwickelte der Ernährungswissenschaftler Timo Schmitt während seines Praxissemesters bei der Berliner Tafel. Den Bus gab es damals schon, die Tafel hat ihn für einen symbolischen Betrag von den Berliner Verkehrsbetrieben gekauft. „Timo hat die Idee mit Leben gefüllt und sein theoretisches Wissen mit eingebracht“, erinnert sich Eva Rößler, Leiterin des Bereichs Kinder und Jugend bei der Tafel. „Nach dem Praxissemester erhielt ich dann ein Angebot für eine Festanstellung und bin geblieben“, ergänzt Timo Schmitt.

Die Lebensmittel sind verstaut, Bernd Katz startet den Motor des leuchtend gelben, bunt bemalten Doppeldeckers. Vom Großmarkt-Gelände in Berlin-Tegel geht es nun zur Kita MaRis im Bezirk Tempelhof, einer Einrichtung des Nachbarschafts- und Selbsthilfe Zentrums in der ufaFabrik e. V. Der alte Dieselmotor dröhnt, im Schrank klappert das Geschirr. Denn der Bus hat nicht nur einige Jahre auf dem Buckel, sondern beherbergt

„LASSEN SIE DIE KINDER AN DEN HERD!“

TIMO SCHMITT
ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLER
AUS BERLIN

auch eine komplett ausgestattete Küche mit allem, was man zum Kochen und Essen braucht: Pfannen, Töpfe, Geschirr, Besteck.

In den Startlöchern

Der Rest des Teams wartet schon: Köchin Katrin Zipperling, Marie Unverzagt, Ali Honarbari und natürlich Timo Schmitt. Auch die Kinder können es kaum erwarten. „Oh, ein richtiger Bus!“, freut sich Hugo. Jedes Kind bekommt ein Namensschild und eine grün-weiß-gestreifte Schürze mit einer Erdbeere darauf. Dann kann es losgehen. Neugierig erkunden die Kleinen den Bus. Im ersten Stock wartet Marie Unverzagt schon. Schneidebretter, Messer, Sparschäler liegen auf dem großen Tisch bereit. Sofort machen sich die Köche an die Arbeit. Die 5-jährige Emelie schneidet die Gurke in Scheiben und teilt sie mit den anderen. Hugo mag aber



15

JEDES 7. KIND ZWISCHEN DREI
UND 17 JAHREN IN DEUTSCHLAND
IST ÜBERGEWICHTIG. DAS
ENTSPRICHT EINEM ANTEIL
VON 15 PROZENT.*



WIE HÄLT MAN EIGENTLICH EIN MESSER?
DAS KIMBA-TEAM ERKLÄRT, WIE ES GEHT.

QUELLE: *KIGGS STUDIE ZUR GESUNDHEIT VON
KINDERN UND JUGENDLICHEN IN DEUTSCHLAND



50%

NUR UMGEFÄHR DIE HÄLFTE DER JUNGEN UND MÄDCHEN IM ALTER ZWISCHEN DREI UND 17 JAHREN ISST MINDESTENS EIN MAL TÄGLICH FRISCHES OBST ODER GEMÜSE.*

TIMO SCHMITTS ZIEL IST, DEN KINDERN SPIELERISCH DAS THEMA ERNÄHRUNG NÄHER ZU BRINGEN.



MASSARBEIT UND FÜR BERND KATZ DER SCHWIERIGSTE TEIL DES TAGES: BEVOR ES LOSGEHEN KANN, MUSS DER BUS DIE ENGE HOFEINFAHRT PASSIEREN.

NUR NICHTS ANBRENNEN LASSEN.
DER KLEINE MERT IST HOCHKONZENTRIERT.



80%

DER KINDER UND JUGENDLICHEN
ESSEN MINDESTENS EIN MAL IN
DREI TAGEN ZU HAUSE EIN
CONVENIENCE-PRODUKT.**

5-AM-TAG

DIE DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR
ERNÄHRUNG (DGE) EMPFIEHLT, TÄG-
LICH MINDESTENS FÜNF PORTIONEN
OBST UND GEMÜSE ZU ESSEN.
EINE PORTION ENTSpricht DABEI
JEWEILS EINER HANDVOLL.



LECKER, LEICHT UND VOLLER VITAMINE: DIE ZUTATEN
FÜR RUCKI-ZUCKI-NUDELN UND OBSTESALAT

„VIELE KINDER KENNEN LEBENSMITTEL NUR IN FERTIG ZUBEREITETER FORM.“

TIMO SCHMITT

QUELLEN: *KIGGS STUDIE ZUR GESUNDHEIT VON
KINDERN UND JUGENDLICHEN IN DEUTSCHLAND
**DONALD-STUDIE

keine Gurke. Dafür liebt er Möhren. Ava und Juno kümmern sich um das Obst. Erdbeeren, Bananen, Äpfel und eine Wassermelone wandern zerkleinert in die Schüssel. „Ich mache den Apfel“, ruft Mert. „Das ist doch kein Apfel. Das ist Paprika“, korrigiert ihn Ole.

„Viele Kinder kennen Lebensmittel nur in fertig zubereiteter Form“, erklärt Timo Schmitt. Hier setzt die Arbeit des KIMBA-Teams an. „Wir sehen uns als Lernhelfer, wir unterstützen und geben einen Rahmen vor. Innerhalb dieses Rahmens ist für die Kinder alles möglich.“ Selber machen steht dabei im Mittelpunkt. Anschauen, anfassen, probieren: Die Teilnehmer sollen Nahrungsmittel mit allen Sinnen erleben und kennenlernen. „Denn nur dann bleibt auch etwas hängen“, weiß der Ernährungsberater (Oecotrophologe).

Neugier wecken

„Was kochen wir denn eigentlich?“, fragt Emelie. „Rucki-Zucki-Nudeln“, antwortet

Timo Schmitt. „Und zum Nachtisch gibt es Obstsalat.“ Acht verschiedene Rezepte hat er für das Projekt entwickelt. Wichtig ist, dass sie altersgemäß sind und zehn bis zwölf Kinder gleichzeitig für 50 bis 60 Minuten beschäftigen. Jeweils drei Rezepte schlägt er den Kitas und Schulen vor – was gekocht wird, entscheiden die kleinen Köche selbst. „Wir möchten die Kinder von Anfang an in das Projekt einbeziehen. Denn dann haben sie das Gefühl, es selbst mitzugestalten und begeistern sich dafür“, sagt Timo Schmitt.

Unten geht es nun richtig los. Mert hilft Katrin Zipperling beim Anbraten der Zwiebeln. Gut rühren, damit nichts anbrennt. Dann ist das Gemüse an der Reihe. Die anderen sind von der automatischen Saftpresse fasziniert, die unter lautem Rattern Obststückchen zu Saft macht. Timo Schmitt und sein Team beantworten alle Fragen und erklären Zusammenhänge. Zum Beispiel, warum Hugo beim Zwiebelschälen die Tränen kommen.

KIMBA für alle

Anders als die anderen Angebote der Tafel richtet sich KIMBA mobil an alle Kinder

IM INTERVIEW

PROF. DR. MATHILDE KERSTING
STELLVERTRETENDE LEITERIN DES
FORSCHUNGSINSTITUTS FÜR KINDER-
ERNÄHRUNG (FKE) IN DORTMUND

Das FKE empfiehlt für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen die optimierte Mischkost Optimix. Was bedeutet das?

Mit Optimix setzen wir abstrakte wissenschaftliche Empfehlungen wie zum Beispiel für die Vitaminzufuhr in konkrete Empfehlungen für Mahlzeiten um. Dabei gibt es drei einfache Regeln: 1. Reichlich pflanzliche Lebensmittel und kalorienfreie Getränke wie Wasser oder ungesüßter Tee. 2. Mäßig tierische Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Milch(produkte) und Eier. 3. Sparsam fett- und zuckerhaltige Lebensmittel. Eine Besonderheit ist, dass keine Lebensmittel verboten werden. Auch Süßigkeiten und Fast Food sind in kleinen Mengen erlaubt.

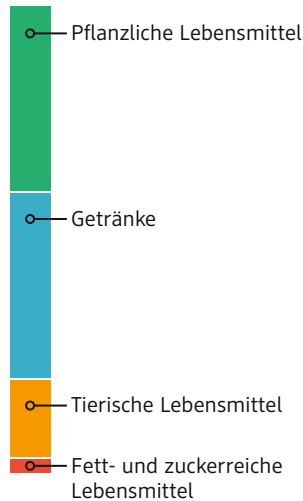
Und wie sieht es in der Praxis aus? Was essen Kinder und Jugendliche?

Studien zeigen, dass Kinder und Jugendliche weniger pflanzliche Lebensmittel zu sich nehmen als empfohlen. Das gilt insbesondere für Gemüse. Auch Vollkornprodukte stehen bei ihnen nicht hoch im Kurs. Tierische Lebensmittel – vor allem Fleisch – werden hingegen zu viel verzehrt. Das Gleiche gilt für Süßigkeiten und zuckerhaltige Getränke wie Fruchtsäfte und Softdrinks.

Wie können Eltern Kinder an eine gesunde Ernährung heranführen?

Sie sollten versuchen, ein Vorbild zu sein. Denn der Geschmack des Kindes entwickelt sich durch Gewöhnung, die vor allem in der Familie passiert. Außerdem ist eine angenehme Atmosphäre während der Mahlzeiten wichtig. Essen soll Spaß machen und den Kindern schmecken.

OPTIMIERTE MISCHKOST OPTIMIX



Quelle: Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) in Dortmund, www.fke-do.de

10%

ZUCKERREICHE LEBENSMITTEL
WIE SÜSSIGKEITEN, BROTAUFSTRI-
CHE UND FRÜHSTÜCKSZEREALIEN
SOLLTEN MAXIMAL ZEHN PROZENT
DER TÄGLICHEN ENERGIEZUFUHR
AUSMACHEN.*



QUELLE: *KIGGS STUDIE ZUR GESUNDHEIT VON KINDERN UND JUGENDLICHEN IN DEUTSCHLAND

der Stadt, unabhängig vom Geldbeutel der Eltern, von deren Herkunft und sozialem Status. Seit 2010 ist der Doppeldecker in Berlin unterwegs und seitdem fast immer ausgebucht. Mehr als 10.000 Kinder haben bislang an den ungewöhnlichen Kochkursen teilgenommen. Zwei Euro kostet die Teilnahme pro Person. Neben dieser Aufwandsentschädigung finanziert sich das Projekt – wie die gesamte Tafel-Arbeit – über Spenden und Mitgliedsbeiträge. Auch dauerhafte Sponsoren unterstützen das KIMBAmobil. „Eine Bio-Supermarktkette versorgt uns zum Beispiel ein mal im Monat mit haltbaren Lebensmitteln wie Tomatenmark und Gewürzen“, erklärt Eva Rößler.

Bewusstsein schaffen

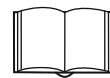
Mitarbeiter der Berliner Tafel sammeln an sechs Tagen pro Woche Überschussware aus dem Handel ein und kontrollieren sie anschließend sorgfältig. „Wir retten die Lebensmittel vor der Mülltonne“, sagt Timo Schmitt. Auch das ist ein Thema in seinen Kursen. „Viele Supermärkte haben festgelegte Liegezeiten. Nach zwei Tagen werden neue

Möhren bestellt und die alten müssen aus dem Regal, unabhängig davon, ob sie noch in Ordnung sind oder nicht. Das ist irrsinnig.“ Der Ernährungswissenschaftler erklärt den Teilnehmern, woher die verwendeten Nahrungsmittel kommen und was mit ihnen passieren sollte. „Ich möchte die Kinder dafür sensibilisieren, wie in unserer Überflussgesellschaft mit Lebensmitteln umgegangen wird.“

Im Bus duftet es mittlerweile nach frischer Tomatensoße. Schnell noch den Tisch decken, dann wird gegessen. Die kleinen Köche sind ganz beeindruckt von dem, was sie da gezaubert haben. Doch nicht nur den Kindern, sondern auch den Eltern und Erziehern will Timo Schmitt etwas mit auf den Weg geben: „Lassen Sie die Kinder an den Herd! So fördern Sie deren natürliche Neugier und geben ihnen die Chance, sich mit ihrer Ernährung auseinanderzusetzen.“

„WIR RETTEN DIE LEBENS-MITTEL VOR DER MÜLLTonne.“

TIMO SCHMITT



| BUCH-TIPP |

Alle Rezepte des KIMBAmobils zum Nachkochen: KIMBA BT, Clever Kochen. Das Kinderkochbuch, Verlagshaus Jacoby & Stuart, 64 Seiten, 12,95 Euro

ANZEIGE

ANNI FRIESINGER IS(S)T HiPP

Die Ausnahme-Sportlerin und Mutter setzt auch nach ihrer Profi-Karriere auf HiPP als gesunde Zwischenmahlzeit.

Anni Friesinger, mehrfache Olympia-Siegerin und Weltmeisterin im Eisschnelllauf, ist auch nach ihrer Profi-Karriere noch topfit und weiß in puncto gesunde Ernährung bestens Bescheid. „Als Zwischenmahlzeit ist der HiPP Früchte-Spaß perfekt geeignet. Natürlich ist mir die körperliche

Fitness und ein ausgewogener Lebensstil auch nach dem Profi-Sport wichtig.“

Nicht nur als Sportlerin, sondern auch für ihre dreijährige Tochter und als frisch gebackene Mutter ihres zweiten Kindes achtet Anni Friesinger streng auf die Qualität der Lebensmittel: „Gesunde Ernährung liegt mir ganz besonders jetzt als Mutter sehr am Herzen. Da kommt die Extra-Portion Obst in

HiPP-Qualität genau richtig, denn sie tut mir einfach gut. Auch meine dreijährige Tochter ist vom Früchte-Spaß begeistert. Die kleinen Frucht-pürees im Quetschbeutel sind abwechslungsreich und sehr lecker. Besonders praktisch ist auch, dass sie beim Spaziergang oder Ausflug leicht zu transportieren sind.“



HiPP Früchte-Spaß

Gesunde Früchte im praktischen Quetschbeutel sind eine tolle Zwischenmahlzeit zum Mitnehmen. Der HiPP Früchte-Spaß ist besonders mild und bekömmlich. Die Portion Obst für unterwegs besteht aus 100 % Früchten in Bio-Qualität.



HiPP ist offizieller Ernährungspartner vom:
DRV Olympiastützpunkt Bayern
 DEUTSCHER RUDERVERBAND