

# Feldstudie beim Mega-Supermarkt

Post by "Angelika" of Dec 12th 2015, 11:24 pm

Grüß euch Ihr Lieben,

ich überlegte, ob ich diesen Beitrag in der Rubrik "mit bewusstem Kochkost-Anteil" hineinstelle, aber da es eigentlich sehr allgemein ist und insbesondere die Inspiration der Kinder betrifft, ist es nun in der Kinderrubrik.

Wir waren gestern gemeinsam eigentlich auch aus anderem Anlass in der Bezirksstadt und dort beim mir bekannten größten Mega-Supermarkt im Bezirk. Ich will ja keinen Namen nennen, denn ich will auf etwas anderes hinaus.

Wie ich schon in früheren Jahren erzählte, mache ich in der Adventszeit ganz besondere Weihnachtskekse neben den Rohkost-Zubereitungen, wobei ich besonders Wert auf eben spezielle Zutaten lege die eben diese dann so gut machen, dass andere Kekse ziemlich uninteressant werden.

Heuer bin ich - wie schon anderswo erwähnt - etwas in Zeitmangel geraten und dankenswerterweise will mein Sohn ohnehin erst nächstes Wochenende backen, auch um nicht vor Weihnachten in Versuchung zu kommen. Er schaut auch schon auf seine Figur, sozusagen.

Gestern erzählte ich dann bei der Hinfahrt, dass ich bei einem Supermarktseinkauf kürzlich wieder einmal gesehen hatte, dass Kekse zwar mit "mit Butter" angeschrieben stehen (sogar mit extra Aufkleber), aber dann vielleicht mal 15 % Butter enthalten. Der Rest pflanzliche Fette und gerne auch das kritische Palmfett (insbesondere für den Regenwald kritisch).

Das führte dazu, dass wir bei dem Mega-Supermarkt, fast alle Packungen Kekse hinten am Etikett ansahen. Bei einer glaubten wir schon, da sei jetzt nur Butter drin. Aber Pustekuchen, das war nur anders angeschrieben und gerade da war viel Palmfett drin. Schaute nur "besser" aus die Verpackung.

Der Abend wurde noch länger. Als er noch kleiner war, hatte er mich schon gefragt, was besser und was schlechter ist. Kinder können nicht gut damit leben, wenn man alles verteufelt was einem nicht in den Kram passt. Irgendwann würden sie es ohnehin testen und dann wären sie ohne Begleitung. Wir verglichen dabei natürlichere Produkte bis zu Kunstprodukte mit Aromen. Die durfte er auch selbst machen, damit er den Zauber entschleierte.

Gestern ging es ihm aber um noch mehr Details. Wir machten ein Spiel daraus, ob wir schätzen konnten, wieviel Brennwert ein Lebensmittel wohl hat. Für mich war das früher ein spanisches Dorf. Aber inzwischen weiß ich - Süßigkeiten bei 400 kcal aber auch Nüsse in der Richtung, Schokolade 500 bis 600 (je nach Fettanteil) usw. - die waren natürlich ein besonderer Fokus, insbesondere wo er hier besonders kritisch ist. Wir schauten uns aber auch verschiedene Eiweiß- und Fettquellen an und wo mehr Kohlenhydrate oder Fett drin sind und welcher Unterschied ein Nahrungsmittel ist, wo auch ordentlich Eiweiß drin ist. Es sättigt einfach anders.

Ohne jetzt zu sehr ins Detail zu gehen, ich erklärte ihm, dass Kohlenhydrate, Fette und Eiweiß hier leicht zu klassifizieren sind und es gelang ihm in Kürze gut, ein Nahrungsmittel einzuschätzen. Ich erklärte ihm, dass Fett mehr Kalorien hat, aber dass er gutes Fett ruhig essen soll. Nur die versteckten, veränderten Fette meiden.

Ich war am Ende sehr verblüfft wie gut das gelang, viel lockerer als es sich hier liest - wir gingen wohl zwei Stunden herum und während sich nebenbei der Einkaufswagen füllte, verstärkte er sein Gefühl und seine Beurteilungsfähigkeit, ob ein Nahrungsmittel jetzt besser oder schlechter bzw in seiner Qualität überhaupt zu beurteilen ist.

Ja, auch Nitratsalz und diese Zusatzstoffe sahen wir uns an. Und die verschiedenen Arten der Bezeichnungen.

Diese Zeit ist gut investierte Zeit. Wenn man sieht, dass das Kind - oder schon Jugendlicher - einen offenen Kanal gerade dafür hat. Dann empfehle ich unbedingt sich dafür auch die Zeit zunehmen. Selbst wenn man überzeugter Rohköstler für sich selbst ist, das sind Grundlagen, die dem Heranwachsenden helfen, sich zu orientieren. Ein reines Gut/Böse hilft nicht wirklich. Auch die Schattierungen helfen. Weil sie zeigen auch, dass vieles Tricks sind und was Qualität wirklich ist.

Was Frische bedeutet und was eben eine lange mögliche Regalstandzeit.

Und ggf sind Eltern möglicherweise erstaunt, wie selbstsicher Kinder mit der der Zeit werden,

für sich das Richtige zu wählen. Wenn man sie auch wirklich begleitet, die Welt die uns nunmal umgibt, zu entdecken. Nicht nur Wildpflanzen und sensorisch erfassbare Qualität von Blättern, Gemüse und Früchten, sondern auch die andere Seite.

Liebe Grüße  
Angelika