Kindern Gesundes schmackhaft machen ... aber wie?

„Ihhhh! Blumenkohl!!!“ Generationen von Eltern brechen sich Tag für Tag einen Zacken aus der Krone, dem Nachwuchs gesunde Kost schmackhaft zu machen. Die Berlinerin Maren Bucec, selbst Mutter, kann und will das nicht mehr untätig mit ansehen. Deshalb hat die Ernährungsberaterin ein eigenes Konzept erdacht, Verständnis für gesundes Essen zu vermitteln – und ein Kinderbuch verfasst.

Wie kamen Sie auf diese Idee?
Mein Grundgedanke war und ist: ‚Wie cool wäre es, wenn Kinder schon früh wüssten, wie viele Superkräfte in Gemüse & Co. stecken ... Sie würden es sicher mit anderen Augen sehen!‘ Leider ist aber das Image dieser Superkräfte, also der Nährstoffe, einfach nur lausig. Eltern stehen mit ihren Argumenten auf recht verlorenem Posten. Das habe ich selbst schon oft erlebt. Höchste Zeit also für eine große Portion Schützenhilfe – und zwar unbedingt ohne den erhobenen Zeigefinger! Das leisten die Charaktere der Nährstoffgeschichte, die Nährstoffis.

... und von diesen Nährstoffis gibt es ganz viele. Wie sind sie charakterisiert?
Die Hauptheldin heißt ‚Deee‘, das D-Vitamin als wahrer Sonnenschein. Sie ist quasi die Mentorin, die durch die Geschichte führt, gibt aber auch Tipps und stellt ihre Nährstoffi-Freunde ausgiebig und sehr lustig vor. Die Kinder lernen so zum Beispiel ‚Magnus Magnesium‘ als den in sich ruhenden Chef der Bande kennen und entdecken, wie die energische Zaubermeisterin Zinka mit ihrem Zauberstab Viren in Schach hält. ‚Captain Citronella‘ erzählt von ihrer Fahrt auf dem Schiff ‚Immuna‘: wie Sauerkraut und Zitronen an Bord ihre Mannschaft vor Krankheit schützen – angelehnt an die wahren Begebenheiten um die Reisen von Entdecker James Cook. Bei allen Nährstoffis haben wir bewusst auf Rollenklischees verzichtet. Citronella ist eine Kapitänin, die das Steuer von ihrem Rollstuhl aus fest in der Hand hält und Kommandos ruft.

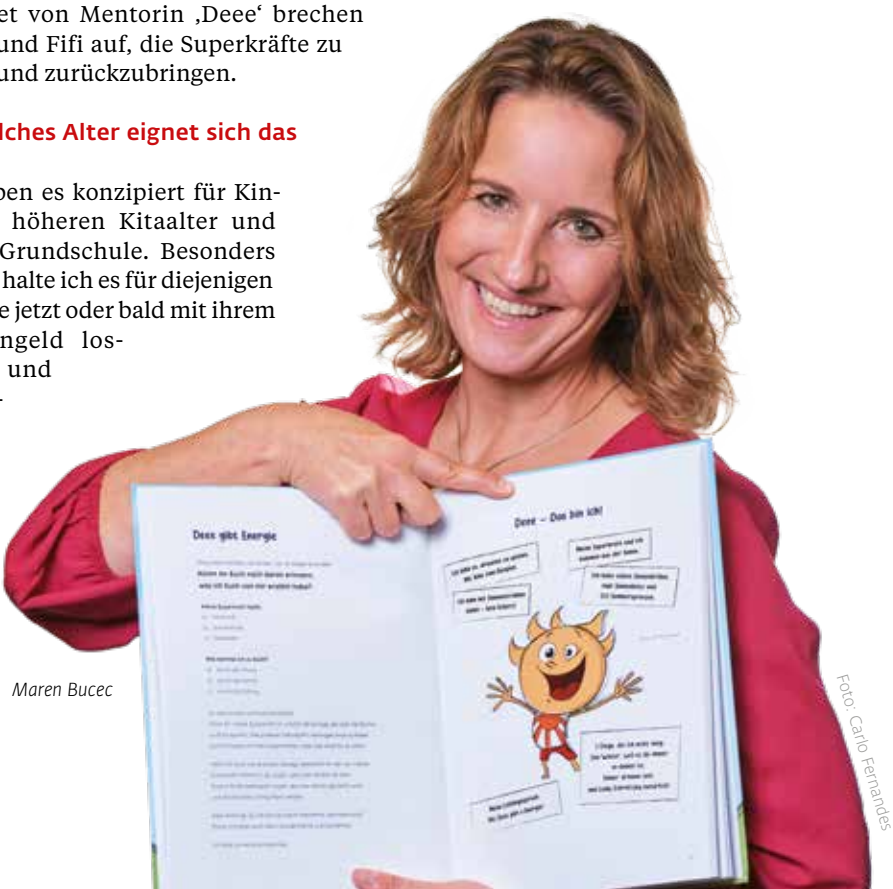
Eingebettet sind die Details zu den Superkräften der Nährstoffe in eine Geschichte. Kurz beschrieben, was passiert?
Die Geschichte ist aufgebaut wie ein echter kleiner Blockbuster: In den Hauptrollen die Kinder Momo und Fifi mit ihrem großen Problem. Statt zu feiern, fallen Eltern, Geschwister und Freunde in tiefen Schlaf. Verursacherin ist eine Schurkin, Lady Schrottsky. Weil sie, wie sich herausstellt, die gesunden Speisen und Getränke auf dem Fest gegen zuckrig-fettiges Zeug ausgetauscht und nebenbei noch die Nährstoffis festgeklebt hat, fehlt es den Menschen an Energie. Begleitet von Mentorin ‚Deee‘ brechen Momo und Fifi auf, die Superkräfte zu finden und zurückzubringen.

Für welches Alter eignet sich das Buch?
Wir haben es konzipiert für Kinder im höheren Kitaalter und in der Grundschule. Besonders wichtig halte ich es für diejenigen Kids, die jetzt oder bald mit ihrem Taschengeld losziehen und erste eigene Entscheidungen beim Einkaufen treffen. Aber auch viele Erwachsene können bestimmt noch etwas lernen.

Am 17. April erscheint das Buch bei Amazon, Ende April wird es auf der Leipziger Buchmesse vorgestellt, ab September ist die Nährstoffgeschichte im Weddinger Prime Time Theater zu sehen.

Das Interview führte Inka Thaysen ■

www.naehrstoffgeschichte.de



Maren Bucec

Foto: Carlo Fernandes