

## Die Profis



**Elisabeth Kirchner**  
Ökologin bei der Techniker Krankenkasse

## Ist fettarm gesünder?

### Ist fettarmer Joghurt gesünder als der mit 3,5 Prozent Fett?

Joghurt ist ein guter Eiweiß- und Kalziumlieferant – egal, ob er fettarm ist oder nicht. Wer Probleme mit dem Gewicht hat, sollte lieber zur fettarmen Variante greifen. Joghurt mit 3,5 Prozent Fettgehalt liefert 61 Kilokalorien, Joghurt mit 1,5 Prozent Fett dagegen nur 44 Kilokalorien pro 100 Gramm. Beim Kauf sollte man allerdings nicht nur auf den Fettgehalt achten. Manche Joghurts enthalten zusätzlich Zucker, um den Geschmack zu verstärken. Hier hilft ein Blick auf die Zutatenliste.

## Die Profis



**Christa Lutum**  
Geschäftsführerin und Bäckermeisterin Beumer & Lutum

## Wie wirkt Sauerteig?

### Warum verbessert Sauerteig das Brot?

Während einer natürlichen Sauerteigführung, die oft 15 bis 20 Stunden dauert, werden Milch- und Essigsäuren, Hefen, Alkohol und CO<sub>2</sub> gebildet. Zudem sind über 300 Aromastoffe bekannt, die bei diesem Prozess teilweise kräftig ausgebildet werden. Zugleich werden unerwünschte Aromastoffe auf natürliche Weise unterdrückt. Durch die sauerartige Hefen wird das spezielle Volumen eines Sauerteigbrottes erhöht und die Krume erhält eine feinere Porung. Nach der langen Quellzeit bleibt das Brot länger frisch, ist aromatischer und bekömmlicher als Brot ohne Sauerteig.



Fragen? Wünsche? Tipps?

Tel. 030/23 27 56 98 (Mo.-Fr. 10-15 Uhr)  
E-Mail: service-redaktion@berliner-kurier.de



# Gesundes Essen als Schulfach!

## Das fordern die Starköche Sarah Wiener und Jamie Oliver

Von JEANNETTE HIX

Berlin – **Kokosnüsse sind aus Holz, Chips machen nicht dick und manchmal ist die Kuh lila: Weil viele Kinder das denken und von gesunder Ernährung kaum Ahnung haben, fordern die Starköche Jamie Oliver (40) und Sarah Wiener (52) ein Schulfach „Gesunde Ernährung“. Auch viele Eltern und Ernährungsexperten sind dafür.**

Sarah Wiener zum KURIER: „Gemeinsam als Familie um einen Tisch sitzen und eine frisch zubereitete Mahlzeit essen, das gibt es immer weniger. Was Kinder früher nebenbei zu Hause gelernt haben, ist nun Aufgabe von Kita und Schule. Wertschätzung und Wissen über gesunde Ernährung gehören unbedingt auf den Lehrplan. Und zwar als eigenes Schulfach.“

Auch Ernährungsexperten wie von der „Plattform Ernährung und Bewegung“ schließen sich der Meinung an. Geschäftsführerin Dr. Andrea Lambeck: „Wir unterstützen die Forderungen von Sarah Wiener und Jamie Oliver nach mehr Ernährungsbildung – vielleicht auch in einem eigenen Fach.“

Zwar werden Schülern in vielen Bundesländern wie in Berlin schon jetzt in verschiedenen Un-

terrichtsfächern wie Sachkunde Kenntnisse in gesunder Ernährung vermittelt. Seit 2006 gibt es in vielen Bundesländern wie in Berlin sogar das Programm „Gute gesunde Schule“, an dem sich allein in Berlin 130 Schulen beteiligen und Gesundheit als Schwerpunkt im Schulprogramm aufgenommen haben.

Aber vielen Eltern und Ernährungsverbänden reicht das nicht aus. Denn laut Experten kennen trotzdem viele Kinder nicht mal die verschiedenen Gemüse- und Obstsorten.

Heilerzieher Ali Meho (35) und Vater von Laila (11): „Laila und ich kochen täglich frisch. Häufig essen auch Lailas Freunde mit. Einige Kinder wissen nicht, dass man Kokosnüsse essen kann.“

Erschreckend auch: Von knapp 28.000 Kindern, die vor der Einschulung im Auftrag des öffentlichen Gesundheitsdienstes untersucht worden waren, waren bereits zehn Prozent übergewichtig (6 Prozent) oder sogar adipös (4 Prozent) – ein eigenes Fach Gesundheit könnte laut Experten gegensteuern – vorausgesetzt die Eltern ziehen mit.

Der Berliner CDU-Abgeordnete und Bildungsexperte Stefan Schleder: „Ständig wird die Politik mit Forderungen nach neu-



en Fächern konfrontiert – von Wirtschaft als eigenes Fach bis Politik.“ Der Lehrplan mit bis zu 28 Fächern ist schon so voll, dass zusätzliche Fächer kaum zu bewerkstelligen wären.

Derzeit wird in Berlin der Rahmenlehrplan für die Berliner und Brandenburger Schulen erarbeitet, der die Themenfelder für die Unterrichtsfächer festlegen wird. Vielleicht gibt es künftig ja doch ein Fach „Gesunde Ernährung“.



„Viele Klassenkameraden von mir ernähren sich ungesund mit Chips und Co. Gesunde Ernährung als Schulfach könnte vielleicht aufklären“, sagt Luisa (11). Sie und ihre Mutter Jennifer (35) achten auf gesunde Kost.



„Ich stelle immer wieder fest, dass viele Kinder Gemüse wie Kohlrüben nicht kennen“, sagt Reinhild Müller (55). „Ein eigenes Fach Gesundheit bringt sicher Aufklärung.“ Ihre Enkelin Mia (6) kocht kleine Gerichte schon selbst.



Bank-Teamleiterin Sandra Ehlers (33) würde ein Fach Gesundheit begrüßen. „Immer mehr Eltern ernähren ihre Kinder von Fertiggerichten. Mit einem eigenen Fach könnten wenigstens die Kinder geschult werden.“ Für Tochter Stella (7) wird frisch gekocht.



Sylvia (52) und Josephine Schmoor (26) unterstützen schon seit Jahren Starkoch Jamie Oliver und seine Forderung nach mehr Ernährungsbildung für Kinder, aber auch für Eltern. Ihre Kritik: In vielen Familien wird zu viel Fast Food konsumiert.

Lena (10) und ihre Eltern Anja (36) und André (37) Witt kochen viele Rezepte von Sarah Wiener nach und würden sich mehr Ernährungsbildung in der Schule wünschen. „Zwar fließen Aspekte in den Unterricht mit ein, aber aus unserer Sicht ist das nicht ausreichend – zu viele Leute sind zu dick.“

