



ZU GAST BEI VITAMINKA

Auf den Geschmack gekommen

„Ich esse kein Gemüse! Nein! Ich esse mein Gemüse nicht! Nein, mein Gemüse ess' ich nicht!“ Heinrich Hoffmanns Geschichte vom Suppen-Kaspar ist für viele Familien heute Realität am Mittagstisch. Spargel, Erbsen, Rote Beete? Kinder greifen lieber zu Pommes, Nudeln, Eis – bis sie auf Vitaminka treffen.

/Text/ Annette Kessen

Um eine gesunde Lebensweise – ausgewogene Ernährung, ausreichende Bewegung – so selbstverständlich wie möglich zu entwickeln, ist die Förderung im Kindesalter ausschlaggebend. Anstatt Regeln und Gebote zu diktieren, schlägt das Projekt „Zu Gast bei Vitaminka“ einen spielerischen Weg ein. Ein Team aus Schauspielern und Regisseuren, aus Pädagogen und Köchen lädt Kinder im Alter zwischen drei und zwölf Jahren zu einer musikalischen Theaterperformance ein. Mitmach- und Bewegungsspiele, Rätsel, Tänze und Lieder rund um Obst, Gemüse und Sport, und mittendrin das aufgeweckte Mädchen Vitaminka als Vorbild mit ihren Freunden Zwiebelchen und Knobelchen – das macht Gesundes schmackhaft.

„Indem wir die Kinder spielerisch an Ernährung und Bewegung heranzuführen, sind die Lust und Neugierde auf andere Lebensmittel ganz anders, als wenn der Kohlrabi einfach auf dem Küchentisch steht“, sagt Julia Gorr. Die 32-Jährige übernimmt die Rolle der Vitaminka, während die Kinder weiße Kochmützen aufsetzen, Schürzen anlegen und Lebensmittel mit verbundenen Augen schmecken. Sie ertasten Obst, riechen an Kräutern und lernen zu genießen. Sie glauben an Vitaminka mit ihren Ernährungs- und Lebensgewohnheiten.

Vitaminka als Identifikationsfigur. „Bei uns erfahren sie, dass es Spaß macht, Obst statt Plätzchen zu essen. Sie erhalten einen anderen Zugang zur gesunden Lebensweise.“

Spinat, egal ob Blatt- oder Rahmspinat, ob mit Kartoffeln oder Spiegelei: Monika Skripnik hat ihn früher konsequent zu essen verweigert. Heute ist es das Lieblingsgemüse der Zehnjährigen. „Bei Vitaminka habe ich gelernt, was man alles mit Spinat machen kann und wollte das dann zu Hause unbedingt sofort nachmachen“, erzählt sie. Sowieso habe sie teilweise Gemüse oder Obst kennen gelernt, von dem sie niemals dachte, dass es schmeckt. Inzwischen hilft sie daheim regelmäßig in der Küche, Piroggen gehören zu ihren Leibspeisen.

Mutter Irina Skripnik freut sich über das große Interesse ihrer Tochter an gesunder Ernährung. „Wenn Eltern ihre Kinder auffordern, ihr Gemüse aufzuessen, ist das gleich negativ besetzt. Nicht selten kommt es sogar zu Trotzverhalten“, berichtet die Pädagogin. Durch dieses Projekt nun einen ganz anderen Blick auf den Mittagstisch zu werfen, sei ein großes Verdienst. „Kinder denken ja manchmal, alles wächst im Supermarkt. Gerade in der Stadt kommen sie wenig mit Landwirtschaft in Berührung.“ Vitaminka erschaffe hier eine neue Welt.

Das Berliner Projekt lebt von Innovation und Nachhaltigkeit. Anfangs, im Jahr 2010, richtete es sich vor allem an Familien mit Migrationshintergrund. Julia Gorr selbst ist als Kind aus Russland nach Deutschland gezogen und sieht, dass ein Bewusstsein für Ernährung und Bewegung oft von sozialen Umständen beeinflusst wird. Inzwischen hat sich das Projekt in Kindergärten, Schulen und Nachbarschaften herumgesprochen, es melden sich Klassen und Privatgruppen für einen eigenen Besuch zu bestimmten Themen an. „Natürlich schmeckt nicht immer alles allen“, so Julia Gorr. „Aber eben doch mehr, als man selbst oft denkt.“

**Achtungspreis
Zu Gast
bei Vitaminka**

(Preisgeld 2.000 Euro)

Kontakt / Ansprechpartnerin

Club Dialog e. V. (Träger)

Julia Gorr
Friedrichstraße 176-179
10117 Berlin
Tel. 0 30 / 2 04 48 59
info@club-dialog.de
www.club-dialog.de

Bild oben Vitaminka (r.) und ihre lustigen Freunde begeistern die Kinder für gesundes Essen, das schmeckt.

Bild unten Die junge Köchin Monika (r.) präsentiert ihrer Mutter Irina Skripnik ihre selbst zubereitete Mahlzeit – und gemeinsam wird gegessen.



Fotos (2): Zu Gast bei Vitaminka