



# ESSKULTUR – ANDERE LÄNDER, ANDERE SITTEN

## 4.1 ESSEN MIT KULTURELLER TRADITION

In vielen Küchen kommen regelmäßig internationale Speisen auf den Tisch. Inspiriert durch Reisen in die ganze Welt, probieren wir gerne etwas Neues aus.

Für manche Menschen, insbesondere Menschen mit Migrationshintergrund, steht die eigene Traditionsküche in besonderem Maße für „Heimat“ und damit Geborgenheit, so dass sie oft nur ungern alte Gewohnheiten aufgeben. Wenn Kinder nun mit neuen Anregungen und Forderungen nach Hause kommen, löst dies in der Familie eventuell Verunsicherung aus und kann zum Konflikt führen.

Es ist wichtig, dass Pädagoginnen und Pädagogen die Eltern nicht überfordern, sondern zuerst deren Vertrauen gewinnen, um anschließend in kleinen Schritten in Richtung Ziel zu gehen. Ziel ist: Vorhandene Ernährungsweisen gesund gestalten und ggf. um neue Gewohnheiten erweitern.

- Interessieren Sie sich für die Sitten, Bräuche und Rezepte anderer Regionen und Kulturen. Fragen Sie nach, loben Sie gute Ansätze für eine gesunde Ernährung, z. B. den hohen Gemüseanteil bei türkischer Küche, oder die Tatsache, dass alles selbst gekocht wird.
- Geben Sie Eltern und ihren Kindern ausreichend Raum und Möglichkeiten, ihre Lebenswelt bzgl. Essen und Trinken darzustellen. Anlässe sind zum Beispiel der Geburtstag eines Kindes, ein besonderes Mittagessen, ein Kochkurs, das Jahresabschlussfest.
- Laden Sie Eltern ein, die Gerichte in der Kita zuzubereiten und gemeinsam zu essen.
- Sorgen Sie für Transparenz und erläutern Sie

immer wieder Ihre Arbeit und Ihr Vorgehen. Gibt es Möglichkeiten, die Inhalte sprachlich zu übersetzen? Schauen Sie, ob dies jemand aus der Gruppe übernehmen kann.

- Freuen Sie sich über kleine Fortschritte im Ernährungsverhalten und überlegen Sie gemeinsam mit Eltern und Kindern, wie die Ernährungsempfehlungen mit den Gewohnheiten einer anderen Esskultur in Einklang gebracht werden können.
- Bedenken Sie, dass in vielen östlichen Kulturen ein „rundliches“ Kind als gesund, schön und als Zeichen des Wohlstands gilt. Daher wird Übergewicht in einigen Ländern nicht als ernstes Problem angesehen.
- Mit einer aktiven Einbindung der Eltern – natürlich auch der Kinder – erreichen Sie die größten Erfolge. Die Menschen öffnen sich beim gemeinsamen Tun und haben beim praktischen Arbeiten den besten Lernerfolg.

### Literaturhinweise

**Zusammenarbeit mit Eltern – interkulturelle Informationen und Methoden zur Kooperation mit deutschen und zugewanderten Eltern in Kindergarten, Grundschule und Familienbildung.**

Elke Schlösser, 2004, 17,90 € - (eine hilfreiche Kombination aus Informationen und kreativen Übungsmaterialien)

## 4.2 SPIELERISCHE UMSETZUNG: ESSKULTUR(EN)

### Leckere Flaschenpost aus der ganzen Welt

Recherchieren Sie gemeinsam mit den Kindern Informationen zu den Essgewohnheiten, Sitten und Bräuchen anderer Kulturen.

Als Quellen können sowohl die Erfahrungen der Kinder dienen (in ihrer Familie oder im Urlaub) als auch Erzählungen von Eltern, Reiseführer, Kochbücher, das Internet usw. Auf jeden Fall sollten Sie die Länder behandeln, die in der Gruppe vertreten sind. Die Kinder dürfen aber zusätzlich auch Länder aussuchen, die sie einfach nur interessieren.

Es werden Kleingruppen von 2–3 Personen gebildet, die das jeweilige Land aufarbeiten und als Zusammenfassung einen Brief für die Flaschenpost gestalten.

Die verschiedenen Flaschenpostbriefe können dann im Raum als „Ausstellung“ aufgehängt werden.

Die Flaschenpost soll folgende Themen aufarbeiten:

- Welche Speisen werden in dem Land gerne gegessen?
- Welche Lebensmittel und Gewürze werden dafür verwendet?
- Gibt es bestimmte Rituale, Bräuche am Tisch?
- Was für Feste werden gefeiert? Gibt es zu diesem Anlass bestimmte Speisen?

Zum Abschluss wird ein Flaschenpost-Fest gefeiert und es gibt Gerichte aus allen behandelten Ländern, die mit Hilfe der Eltern und Kinder hergestellt werden.

Oder ein typisches Ländergericht wird am Geburtstag eines Kindes zubereitet bzw. gegessen.

### Frühstücken rund um die Welt

Die Kinder berichten, wie sie zu Hause frühstücken. Vielleicht kann der ein oder andere etwas Besonderes von zu Hause mitbringen und die Gruppe probieren lassen. Oder die Kinder wählen ein Land aus, das sie bzgl. der Essgewohnheiten näher kennenlernen möchten. Dazu wird z. B. ein gemeinsames Frühstück veranstaltet.

Wird bei Kindern Ihrer Einrichtung zu Hause nicht gefrühstückt, können Sie dieses Spiel direkt nutzen, um zu thematisieren, warum Frühstück wichtig ist (fit und gut drauf für den Tag sein, sich besser konzentrieren können etc.) und den „Praxistest“ in der Einrichtung machen (gemeinsames Frühstück beispielsweise in den Ferien).

**Typisch Deutsch:** Brot/Brötchen mit Marmelade oder Käse/Wurst, alternativ Müsli

**England und USA:** Üppig mit Eiern und Schinken, Porridge (Haferbrei) und Toast

**Italien und Spanien:** Spartanisch mit Kaffee und kleinem Stück Gebäck, später ein üppigeres zweites Frühstück mit Milchkaffee und Ciabatta mit Schinken oder Käse

**Türkei:** Rührei mit Tomate/Schinken oder Schafskäse mit Paprika und Oliven, jeweils mit Weißbrot

**Bangladesch:** Fladenbrot/selbstgemachtes Pfannenbrot, Reste der Reisgerichte vom Vortag

**Afrikanische Länder:** Hirse- oder Maisbreie

**Südamerikanische Länder:** Maisbreie

**Japan:** Misosuppe

Dabei können Sie mit den Kindern besprechen, dass viele Menschen in der Welt in Armut leben und sich daher überhaupt kein Frühstück leisten können.

Schließen Sie das Thema „Frühstück in aller Welt“ mit einem Blitzlicht ab und fragen abschließend alle Tischgäste, was sie heute gelernt/Neues erfahren haben. (Erklärung „Blitzlicht“ siehe Kapitel: „Spielerische Umsetzung: Essen ist mehr als satt machen!“, S. 42).

### Rezepte aus aller Welt

finden Sie z. B. im Internet unter [www.chefkoch.de/rezepte](http://www.chefkoch.de/rezepte)  
[www.kochen-international.de](http://www.kochen-international.de)  
[www.welt-rezepte.de](http://www.welt-rezepte.de)

### EXTRATIPPS ZUR UMSETZUNG

- Gehen Sie stets sensibel vor. Esskultur und Essgewohnheiten haben bei vielen Menschen eine lange Tradition.
- Kritisieren Sie Essgewohnheiten nicht, sondern versuchen Sie, von den Vorteilen einer gesünderen Vorgehensweise zu überzeugen.
- Beziehen Sie alle Eltern in Ihre Aktivitäten ein. Eltern aus anderen Kulturkreisen geben in der Regel gerne Einblick in die jeweilige Esskultur.
- Fragen Sie die Kinder, welche Themen sie besonders interessieren.
- Achten Sie darauf, dass alle sich einbringen können.