

# Eine Eins mit Stern

Zum ersten Mal fand am Samstag ein Gesundheitstag speziell für Kinder und Jugendliche statt. Die Veranstalter waren mit der Resonanz auf die Aktivitäten in den Geschäften am Stadtplatz und im Haberkasten zufrieden – und wollen die Aktion auf alle Fälle wiederholen.

**Mühldorf** – Josef, Paul und Jeremy sind sich einig: „Einfach nur lecker“. Dabei sind die drei Buben eigentlich keine großen Pfannkuchen-Fans. Aber diese hier, die sie gerade zusammen mit Koch Werner Langbauer zubereitet haben, schmecken ihnen trotzdem. Und das Beste: Sie sind auch noch gesund.

Langbauer, der Fernsehkoch, verwendet Einkorn-Mehl aus dem Chiemgau. „Das Butter-Nussige verdrängt den üblichen Vollkorn-Geschmack, den viele Kinder nicht unbedingt mögen.“ Ähnlich verhält es sich mit den Kamut-Nudeln, die gerade auf der Herdplatte kochen: „Damit habe ich fast immer eine 100-prozentige Trefferquote.“

Auch am Samstag können die Besucher gar nicht genug bekommen von seiner vegetarischen Pasta. Und während er den Kindern noch Soja-Joghurt in die Pfannku-

chen streicht, erklärt er den Erwachsenen, was es auf sich hat mit den langen und kurzen Ketten bei Zucker und Kohlenhydraten. Dass es Sinn macht, statt weißem Zucker Reis- oder Getreidesirup als Süßungsmittel zu verwenden. Und dass zum Beispiel in Salzstangen jede Menge Zucker versteckt ist. Von den 78 Stück in einer Tüte Gummibärchen ganz zu Schweigen.

Das Interesse an den Infoständen im Haberkasten ist zwar überschaubar, aber „für das erste Mal sind wir ganz zufrieden“, sagt Lydia Luczay, die das Projekt „Fit for life – Spaß an vitaler Ernährung für gesunde Kinder“ zusammen mit Jürgen Buchholz, Heiner Kelbel und Johanna Herzog auf die Beine gestellt hat. Die Idee zu der ehrenamtlichen Aktion entstand im Rahmen der Stadtgespräche.

„Man muss sich ja nur in den Schulen einmal anschauen, wie die Kinder heute aussehen, wie sie sich ernähren“, sagt Luczay. „Und wer schon in der Jugend zu Diabetes neigt, hat später ein Abo beim Arzt.“ Dabei ließe sich vieles vermeiden. „Wenn man nur früh genug ansetzt. Und offen mit dem Thema umgeht.“

Deshalb soll die Aktion auch keine Eintagsfliege bleiben. Ganz im Gegenteil. „Wir wollen auf alle Fälle die Schulen und die heimische Gastronomie verstärkt ins



**Pfannkuchen aus Einkorn-Mehl:** Diesen und andere Tipps hatte Fernsehkoch Werner Langbauer am Samstag im Haberkasten im Gepäck.

FOTOS HA

Boot holen“, erklärt Luczay, die sich für die Zukunft vor allem etwas mehr Engagement der heimischen Unternehmer wünscht.

Der Auftakt ist jedenfalls gemacht, auch wenn Heiner Kelbel noch Verbesserungspotenzial sieht: „Die Geschichte hat vielleicht noch zu sehr den Charakter einer Informationsmesse. Wir sollten zusehen, dass für die Kinder noch mehr Attraktionen geboten werden, so dass sie selbst aktiv werden können. In welcher Form auch immer.“

Das würde vielleicht auch

Eltern und Kinder anlocken, die über das Thema Ernährung noch nicht so gut Bescheid wissen wie Josef, Paul und Jeremy: „Wir achten daheim schon auf das, was wir essen. Und Limo gibt es nur ganz selten.“

Dann drehen sich die Drei wieder um und überlegen, ob sie nicht doch noch eine Reiswaffel mit nussigem Brotaufstrich aus Reis-Sirup probieren sollen. „Wenn ich die Sachen alle bewerten dürfte, würde ich eine Eins geben“, sagt Paul. „Mit Stern.“



**So viel Zucker in einer Dose Tee:** Da staunte die sechsjährige Viktoria nicht schlecht.

ha