mäßig scheitert: den Kindern Lust auf wertvolle Nahrungsmittel zu machen. Über die Sinne geht das viel leichter als über den Kopf. Auf dem Hutzelberghof wird nicht groß über Vitamine im Gemüse geredet. Es kommt auf den Tisch, und die Kinder essen es, weil sie es selber geerntet haben. Und machen gleichzeitig neue Geschmackserfahrungen. Allein das Wissen um den gesundheitlichen Wert von Brokkoli, Radieschen und Co. hat wohl noch niemanden zum Fan gemacht. Dem Ernährungsbericht zufolge ist selbst den meisten Grundschulkindern schon klar, dass Gemüse gesund ist – trotzdem essen sie meist zu wenig davon.

Olga und Pamina säen Leinsamen. Dabei wie beim Pflanzen, Graben und Ernten begreifen die Kinder auf dem Hutzelberghof mit eigenen Händen, wie pflanzliche Nahrungsmittel entstehen

Es ist das erste Mal nach den Osterferien, dass die Fitoc-Kinder zusammen sind. Während sie Fangen spielen, nimmt die Ernährungswissenschaftlerin Claudia Rudloff die kleine Sabine beiseite. Das Mädchen war mit seiner Mutter in Urlaub. Ferien sind für übergewichtige Kinder eine kritische Zeit. Kein Sport, keine Therapeutin, die an die vereinbarten Ernährungsregeln erinnert, dafür oft viele süße und fette Sachen. Sabine war in Spanien. Stolz erzählt sie, dass sie sich im Hotel selber die Portionen vom Büffet nehmen konnte – ja, auch Salat, sogar mehrere Male.

Ein Problem hat Sabine allerdings mit ihren Großeltern, bei denen sie dreimal wöchentlich isst. „Wenn ich nicht mehr mag, schreit der Opa mich immer an: Du sollst aufessen!“ Ob ihre Mutter mal mit dem Opa reden soll, fragt die Therapeutin. „Dann kriegt die Mama Ärger mit der Oma“, sagt Sabine. Also formuliert Claudia Rudloff einen kurzen Brief an den Opa. Es sei wichtig, dass Sabine die Größe ihrer Portionen selber bestimme, steht in dem Brief – im Zweifel solle Opa die Ernährungswissenschaftlerin fragen.

Wenn nicht die gesamte Familie mitzieht, hat ein übergewichtiges Kind kaum Chancen, seine Essgewohnheiten zu ändern. Väter spielen meist eine besonders unrühmliche Rolle. Kaum einer kommt zu den Fitoc-Elternabenden, an denen gekocht und geredet wird. Mancher beharrt obendrein auf dem gewohnten Schnitzel mit Rahmsoße, auch wenn das zur Ernährung seiner Tochter so wenig passt wie die Twiggy-Mode.

Aber auch Mütter können bisweilen nicht aus ihrer Haut. Wer selber zwischen Diät und Fressattacken schwankt, vermag seinem Kind kaum zu helfen, sich ausgewogen zu ernähren. „Fast eine ganze Müttergeneration ist essgestört“, stellt Ulrike Korsten-Reck fest. Und da jahrzehntelang eingeübtes Essverhalten kaum weniger leicht aufgegeben wird als das Rauchen, ist Claudia Rudloff bei manchen Familien bereits froh, „wenn das Kind nur noch jeden zweiten Tag eine fette Wurst bekommt“.

„Wo ist denn der Zucker?“ Die Verknappung fällt auf. Am ersten Tag hatte sich Max reichlich davon in seinen Tee gekippt. Die anderen aus der Klasse waren auch nicht eben sparsam und die drei Zuckerschütter nach dem Abendessen leer. Daraufhin ordnete der Lehrer Wolfram Blöcher an, dass die Schütter nur noch zur Hälfte gefüllt werden. Der Verzicht fällt manchem Kind schwer. Zumal es eine Vereinbarung mit den Eltern gibt, dass sie keine Süßigkeiten auf den Schulbauernhof mitgeben. Paminas Mutter hat ihrer Tochter trotzdem Drops und Gummibärchen zugesteckt: „Wenn die süchtig danach sind, fänd' ich es gemein, gar nichts mitzugeben.“

Selbst mancher Pädagoge unterläuft die Hof-Strategie. Weil ein Lehrer das Abkochen der Rohmilch zu mühsam fand, kaufte er H-Milch im Supermarkt. Und eine Lehrerin setzte bei einem Ausflug die gesamte Klassenkasse in Eis um. Die Portionen waren so groß, dass einige Kinder sich nachts übergeben mussten. Eine andere Lehrerin fuhr morgens vor dem Frühstück zum Bäcker, um den Kindern Brötchen, Weißbrot und Kuchen zu kaufen, und legte ihnen auch noch Schokolade auf die Teller. „Solche Leute haben nicht verstanden, worum es uns geht“, sagt Michaela Schenke. „Wir wollen den Kindern mal andere Eindrücke vermitteln. Weißbrot und Schokolade bekommen sie zu Hause genug.“

Marius' Mutter unterstützt ihren Sohn inzwischen so gut sie kann: Süßigkeiten kauft sie nur noch so viel, wie die Familie auf einmal essen mag. Instant-Saucen hat sie aus der Küche verbannt, Fleisch gibt es nur noch am Wochenende, wenn ihr Freund kommt. Der war anfangs nicht gerade begeistert über die geänderten Essgewohnheitem, hat aber inzwischen akzeptiert, dass Marius' Mutter

GENIESSEN, ABER MIT VORSICHT

Dass Honig ein echtes Naturprodukt ist, erfahren die Schüler spätestens, wenn sie sich vor dem Bienenhaus beim Entleeren der Waben wie Imker vor den Immen schützen müssen; Frauke probiert schon mal die »Ernte«