

REZEPT

Spargelpasta mit Zitrone

Endlich hat das Warten ein Ende, und erste Schweizer Spargeln können geerntet und gekauft werden. Und die Geduld lohnt sich. Hiesige Spargeln sind nicht nur ökologischer, sie schmecken auch verblüffend viel besser als ausländische. Zum Beispiel zu Teigwaren. **Zutaten für 4 Personen:** 300g Pasta, z.B. Penne oder Spiralen; 500g grüne Spargeln, in 3–5-cm-Stücken; 1 Zwiebel, fein gehackt; 1–2 Knoblauchzehen, gepresst; 2 EL Butter; ½ Zitrone, abgeriebene Schale und Saft; 2 dl Saucenhalbrahm; Salz; Pfeffer; 1 Prise; Zucker; Muskatnuss. **Zubereitung:** 1. Pasta nach Packungsanleitung in reichlich Salzwasser kochen. 3 Minuten vor Ende der Garzeit Spargeln dazugeben, mitgaren. Abgiessen, 1 dl Pastawasser beiseite stellen. 2. Zwiebel und Knoblauch in Butter dünsten. Zitronenschale und -saft dazugeben, erhitzen, Saucenhalbrahm beigegeben, mischen. Spargeln und Pasta darunter mischen. Abschmecken. Sauce nach Belieben mit etwas Pastawasser verdünnen. *mgt*



MEHR REZEPTE

Dieses Rezept wurde von Swissmilk zur Verfügung gestellt. Auf swissmilk.ch/rezepte finden Sie über 9000 Rezepte mit Schweizer Zutaten.



TRENNUNG UND SCHEIDUNG: So können Kinder unterstützt werden

Wie sag ichs meinem Kind?

Trennen sich die Eltern, ist das für die Kinder eine belastende Erfahrung. Sie haben in der Regel beide Elternteile gern und fühlen sich hin und her gerissen. Eine altersgerechte Kommunikation und Verhaltensregeln können helfen.

SUSANNE KÜNSCH

Die Trennung oder Scheidung der Eltern bedeutet für Kinder ein kritisches und einschneidendes Lebensereignis. Viele Kinder fühlen sich in der neuen Situation hilflos und unverstanden. Ihre Lebenssituation ändert sich von Grund auf. Was bis anhin emotionalen Rückhalt und Stabilität verlieh, ist plötzlich nicht mehr vorhanden oder eben in einer neuen Form, die den Lebensrhythmus und den Alltag des Kindes durcheinanderbringt. Das vorläufige Ungleichgewicht oder die Ungewissheit, wie das neue Leben denn nun ausschauen wird ohne den einen Elternteil, kann zu ganz unterschiedlichen Verhaltensweisen des Kindes führen. Reaktionen sind etwa allgemeine Unruhe, Unausgeglichenheit, Schwierigkeiten bei der Konzentration, Stimmungsschwankungen, Schlaflosigkeit oder Lustlosigkeit. Das Kind schaltet mental ab, ist verwirrt oder abwesend.

Heftige Reaktionen

Besonders Jugendliche reagieren oft sehr heftig auf die Trennung ihrer Eltern. Dazu gehören Gefühle wie Zorn, Trauer, Schmerz, Scham und das Gefühl, verlassen worden zu sein. Einige Jugendliche übernehmen zu viel Verantwortung, indem sie einfühlend auf die Belastungen ihrer Eltern eingehen. Oft kommt es zu Verhaltensauffälligkeiten und Schwierigkeiten in der Schule.

Anja Meier, Sprecherin der Stiftung Pro Juventute, dazu: «Eine Trennung der Eltern bringt eine starke Veränderung mit sich. Die Kinder wollen,



Die Trennung der Eltern kann für Kinder ein einschneidendes Erlebnis sein. (Bild: Freepik)

SO KÖNNEN SIE IHREM KIND BEI DER TRENNUNG HELFEN

- Betonen Sie, dass das Kind nicht schuld ist an der Trennung, dass das eine Sache der Eltern ist.
- Versichern Sie dem Kind, dass die Trennung keinen Einfluss auf die Beziehung des Kindes zu jedem Elternteil hat.
- Sagen Sie Ihrem Sohn, Ihrer Tochter möglichst genau, was

sich ändern wird: Wer zieht aus, wie gestaltet sich das neue Leben des Kindes, an welchen Tagen ist es bei der Mutter, an welchem beim Vater etc.

- Zeigen Sie Ihrem Kind auch auf, was sich nicht ändert: Kita/Kindergarten/Schule, seine Freizeitaktivitäten etc.
- Stellen Sie sich darauf ein,

dass Ihr Kind vielleicht jetzt nicht weiter darüber reden will, und führen Sie die Diskussion später wieder.

- Informieren Sie Ihr Umfeld (Familie, Schule, Hort etc.) über die Trennung. Überlassen Sie diese Aufgabe nicht Ihrem Kind.

Quelle: Pro Juventute Schweiz

dass die Eltern zusammenbleiben, sind hin und her gerissen. Viele leiden unter Verlustängsten.» Auch seien Streitereien und Konflikte zwischen den Elternteilen während des ganzen Trennungsprozesses sehr belastend für die Kinder. «Jedes Kind reagiert anders, und es ist durchaus möglich, dass die Situation körperliche Symptome hervorruft.»

Wie kommunizieren?

Auf keinen Fall sollten Streitereien vor den Kindern ausge-

tragen werden. Sind die Fronten derart verhärtet, dass weder schriftliche noch mündliche Kommunikation mehr möglich ist, rät Anja Meier professionell Unterstützung anzufordern. Dies könne etwa die lokale Familienberatung sein, die auch längerfristig helfend begleiten könne.

Wie soll der Entscheid der Eltern kommuniziert werden? «Hat das Elternpaar entschieden, sich zu trennen, sollte gemeinsam überlegt werden, was sie sagen wollen. Je nachdem

kann die Trennung den Kindern einzeln oder gemeinsam angekündigt werden», so Meier. Wichtig sei, dass alle Geschwister die gleichen Informationen erhalten würden. «Eltern sollten sich Zeit nehmen und in einer altersgerechten Sprache sagen, dass die gemeinsame Zeit als Paar zu Ende geht, dass sie viele schöne Dinge zusammen erlebt haben, dass aber aufgrund der Schwierigkeiten, die sie heute miteinander haben, es keine andere Lösung als die Trennung gibt», umrahmt die Sprecherin

von Pro Juventute eine mögliche Variante der Kommunikation.

Dass Kinder aufgrund der Trennung der Eltern Schuldgefühle entwickeln, ist keine Seltenheit. Darum ist es umso wichtiger, dem Kind zu sagen, dass es nicht schuld ist an der Trennung der Eltern, sondern dass dies eine Sache der Eltern ist. Pro Juventute hebt hervor, dass es ganz wichtig sei, zu versichern, dass die Mutter-Kind- und die Vater-Kind-Beziehung weiterhin bestehen bleibt, einfach in zwei Teile geteilt. Sicherheit in einer für das Kind unsicheren Situation bieten Informationen über die bevorstehenden Änderungen: Wer zieht aus, wie gestaltet sich das neue Leben. Aber auch was gleich bleibt im Kindergarten, in der Schule oder bei den Freizeitaktivitäten.

Mitreden lassen

Laut Anja Meier sollen Kinder so früh wie möglich einbezogen werden, besonders wenn es die Frage zu klären gilt, ob das Kind in Zukunft bei der Mutter oder beim Vater wohnen will: «Die Kinder haben ein Recht dazu, dass sie ihre Meinung äussern können und gehört werden. Rechtlich gesehen ist eine Anhörung für Kind ab sechs Jahren möglich.»

Eine Trennung oder Scheidung bringt einen nicht zu unterschätzenden organisatorischen Aufwand mit sich. Bis sich die neue Situation eingependelt hat und die neuen Lebensumstände zum Alltag werden, braucht es Zeit. Kinder brauchen eine starke Bindung zu beiden Elternteilen. Hilfreich, diese schwierige Zeit gemeinsam zu meistern und emotionale Spannungen zu umgehen, sind beispielsweise gemeinsame Aktivitäten mit dem Kind wie Sport, Hobbys. Dies stärkt gemäss Meier das Selbstwertgefühl und hilft dem Kind und Jugendlichen, auf andere Gedanken zu kommen. «Trotzdem braucht es Geduld, um die Phase der Umstellung zu meistern.»

ERNÄHRUNG: Folgen von Mangelernährung

Früher Fleischmangel wird kompensiert

Wer in der frühen Kindheit im Zweiten Weltkrieg Fleischknappheit erlebte, überkompensiert diesen Mangel oft ein Leben lang.

HEIKE KREUTZ*

Wer als kleines Kind im Europa des Zweiten Weltkriegs lebte, erlebte oft eine vorübergehende Fleischknappheit. Das überkompensieren die Betroffenen oft ein Leben lang. Vor allem Frauen essen mehr Fleisch und leiden dadurch auch häufiger an den Folgeerkrankungen eines hohen Konsums wie Adipositas und Krebs. Das ist das Resultat einer gemeinsamen Studie des Leibniz-Zentrums für Europäische Wirtschaftsforschung (ZEW) in Mannheim, der Erasmus-Universität Rotterdam und der Global Labor Organization, für die Daten von etwa 13000 Menschen aus Italien ausgewertet wurden.

Die Forschenden haben untersucht, wie sich Fleischmangel im Zweiten Weltkrieg in Italien auf Ernährungsgewohnheiten, Body-Mass-Index (BMI) und andere Gesundheitsparameter der Betrof-



Vor allem Mädchen litten im Zweiten Weltkrieg unter Fleischmangel und kompensierten ihn als Frauen. (Bild: sam)

fenen und ihrer Nachkommen im späteren Leben ausgewirkt hat. Dazu nutzten sie Daten des Italienischen Nationalen Instituts für Statistik.

Mehr Fleisch für Söhne

Im Zweiten Weltkrieg (1939–1945) war die Nahrungsversorgung in vielen europäischen Ländern schlecht. In Italien ging der durchschnittliche Fleischkonsum pro Kopf vor allem in den Jahren 1943 bis 1944 stark zurück. Das war zum Teil darauf zurückzuführen, dass zur Deckung des Nahrungsbedarfs der einmarschierten

deutschen Armee viele Nutztiere geschlachtet wurden und nicht mehr für die Bevölkerung zur Verfügung standen. Bereits im Jahr 1947 hatte der Fleischkonsum in fast allen Regionen Italiens wieder das Vorkriegsniveau erreicht.

Nach den Studienergebnissen wirkte sich ein Fleischmangel in der frühen Kindheit (bis zum Alter von zwei Jahren) besonders stark aus. Zudem gibt es Hinweise, dass Eltern bei den Nahrungsrationen Söhne gegenüber Töchtern bevorzugten. In den Jahren 1942 bis 1944 verloren bei zweijährigen Kindern Mädchen im

Durchschnitt stärker an Gewicht als Jungen. Demnach haben Mädchen den Fleischmangel stärker erlebt, erklären die Forschenden.

Ungesundes Essverhalten

Im späteren Leben assen betroffene Frauen häufiger als Männer täglich Fleisch und ernährten sich insgesamt unausgewogener. Sie hatten auch häufiger Übergewicht, Adipositas und bestimmte Krebserkrankungen als Menschen, die keine Fleischknappheit erlebt hatten. Nach Auswertung der Daten übernahmen häufig auch ihre Kinder das ungesunde Essverhalten bis ins Erwachsenenalter. «Auch ein kurzfristiger Mangel in der Kindheit hat einen grossen Einfluss auf den Lebensstil und auf die Gesundheit gleich mehrerer Generationen», fasst Effrosyni Adamopoulou von der ZEW-Forschungsgruppe «Ungleichheit und Verteilungspolitik» zusammen. Weitere Studien sollen folgen, um die Zusammenhänge besser zu verstehen und die Resultate zu untermauern.

*Die Autorin arbeitet beim deutschen Bundeszentrum für Ernährung

HOLUNDER: Nun blüht er wieder

Nicht nur schön, sondern auch sehr geniessbar

Ob an Wald- und an Strassenrändern oder in Gärten: Jetzt sind die zarten Blüten des Holunders wieder da.

JULIA SPAHR

Schon die Kelten verehrten den Schwarzen Holunder. Für sie war der Strauch Heimat von Elfen, Kobolden und Feen. Er galt als Kraftbaum, aber auch als «Baum des Todes», der eine Verbindung zur «Anderswelt», zur Welt der Ahnen, herstellte, schreibt Karin Sidak in ihrem Buch «Mit Holunder durchs Jahr». Auch die antiken Griechen und Römer schätzten den Baum. Vor allem wegen seiner heilenden Kraft. «Der griechische Arzt Hippokrates (460–377 v. Chr.) nannte den Strauch seinen Medizinischrank und wendete Blüten, Beeren, Rinder und Blätter bei vielerlei Leiden an», schreibt Sidak.

Im Christentum geriet die Wirkung des Holunders etwas in Vergessenheit, weil die Kirche alle heidnischen Symbole ausrotten



Blühender Holunder.

wollte. Auch heute nutzen wir das grosse Potenzial der Pflanze nur ansatzweise. Im Frühling lässt sich aus den weissen Blüten weit mehr machen als Sirup. Auch Desserts wie Panna Cotta, Gütetzi oder Glaces können durch sein zartes Aroma veredelt werden. Online finden sich Rezepte dazu oder auch im Buch von Karin Sidak. Dort finden sich nebst zahlreichen Rezepten mit Blüten, Beeren, Blättern und Rinden auch kulturhistorische Inhalte und Anleitungen für Tees, die bei allerlei Beschwerden helfen sollen.

Karin Sidak, «Mit Holunder durchs Jahr», Leopold-Stocker-Verlag, Graz und Stuttgart, 2023.