

Die erste eigene Mahlzeit

Das macht Spaß – und schmeckt sogar: In der Kita Rotekreuzstraße im Roderbruch lernen Kita-Kinder mit Hilfe des „Iss dich fit!“-Projektes der Rut-und-

Klaus-Bahlsen-Stiftung, wie sie ihre erste eigene Mahlzeit zubereiten. Ein Gruppenerlebnis der ganz besonderen Art.



VOLLE KONZENTRATION (von links): Ronan, Luca, Leticia und Solin aus der Kita Rotekreuzstraße (Roderbruch) versuchen sich am Muffin-Teig.

Fotos: Wilde

Bahlsen-Stiftung bringt Kita-Kindern das Kochen und Backen bei

VON ANDREA TRATNER

HANNOVER. Zwölf kleine Mulden sind in dem Backblech, das Diätassistentin Heike Ullrich auf den Tisch legt. „Wer weiß, was wir heute machen?“, fragt sie die neun Kita-Kinder. Die Antwort kommt im Chor: „Muffins!“ Im Familienzentrum Rotekreuzstraße im Roderbruch (Groß-Buchholz) backt Ullrich die leckeren amerikanischen Mini-Kuchen – die süße Seite der Aktion „Iss dich fit!“ der Rut-und-Klaus-Bahlsen-Stiftung.

Die rote Tomate auf dem kleinen Pappschildchen, das alle Kinder um den Hals tragen, passt trotzdem. „Das ist das Signal, dass sie sich heute

ZITAT

Das Kochen mit den anderen Kindern macht ganz viel Spaß. Ich habe heute den Zucker in den Teig gerührt. Aber am liebsten esse ich Kirschen!

Esra (4)



Timor ist stolz. „Meine Mama war gestern auch da – und hat super Brot gebacken!“

Die Eltern werden nicht nur in die „Iss dich fit!“-Aktion miteinbezogen. „Wir holen die Eltern so früh wie möglich ins Boot“, sagt Henze, „auch wenn man manchmal die Gespräche mit Händen und Füßen führen muss. Aber die richtige Ernährung ist gerade in einer Brennpunkt-Kita wie bei uns wichtig.“ Ullrich, die den Kurs lei-

tet, hat aber auch eine andere Erfahrung gemacht: „Die Kinder öffnen sich hier total.“ Was daran liege, dass viele sich zum ersten Mal mit Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und „bösem“ Zucker auseinandersetzen, viele zum ersten Mal eine Mahlzeit zubereiten – „sie erobern sich neue Welten“.

Und zwar mit Feuereifer. Auf neun Bretchen werden Apfelscheiben kleingeschnitten. Auch Ronan formt mit der Hand, die das Obststück hält, eine „Kralle“: „Man muss den Daumen verstecken, sonst schneidet man sich“, verrät er. Luca misst zusammen mit der Diätassistentin Vollkornmehl, Nüsse und braunen

ZITAT

Wir haben in unserem Garten Erdbeeren, eine große Kürbispflanze und Äpfel. Aus denen hat meine Mama Gelee gemacht.

René (5)



kippt, darf auch nicht fehlen. „Es bringt nichts, alles zu verbieten“, weiß Henze. Aber die Kinder lernen dazu. „Capri-Sonne hat gaaaanz viel Zucker“, verkündet Luca – sichtlich mit Stolz über so viel Wissen.

Die vierjährige Esra rührt den Teig mit großer Andacht, anschließend füllt jedes Kind ein Papierförmchen mit einem Teigklecks. 20 Minuten später sind die Muffins fertig – aber noch viel zu heiß zum Essen. René und Jessica tragen stolz zwei Teller mit den Köstlichkeiten in den Gruppenraum. „Die gibts heute Nachmittag“, freut sich der Fünfjährige.

Zucker ab, statt Fett kommt Joghurt in den Teig. Aber ein Schwung Schokoladenstreusel, den Jessica in die Schüssel

KARTOFFELCHIPS MIT KETCHUP

Für die **Kartoffelchips** den Backofen auf 200 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Die Kartoffeln waschen, schälen und abtrocknen. Mit einem Hobel oder dem Messer sehr feine Scheiben schneiden und diese mit Küchenpapier abtupfen. In einem Schälchen Öl und Gewürze verrühren. Mit einem Backpinsel die Kartoffelscheiben beidseitig dünn einpinseln. Auf ein Blech mit Backpapier geben und im Ofen für zirka 15 Minuten backen, bis die Scheiben schön kross sind. Tipp: Sie können die Kartoffelscheiben auch mit anderen Gewürzen oder Kräutern, zum Beispiel Thymian oder Chilipulver, marinieren.

Bestens dazu passt selbstgemachter **Ketchup**: einen Apfel waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und feinwürfeln. Beide Zutaten in wenig Wasser weichkochen. Anschließend das Tomatenmark unterrühren. Mit den Gewürzen und dem Honig abschmecken und mit dem Mixstab pürieren. Im Kühlschrank aufbewahrt hält sich der Ketchup einige Tage.



Für den kleinen Hunger zwischendurch: Es gibt unzählige Süßigkeiten, die mit diesem Slogan werben. Und oftmals sind Riegel und Co. für Kinder nicht nur ungesund, sondern auch unnötig – und bringen nur zusätzliche Kalorien. Doch wenn die Kleinen toben, haben sie erhöhten Energiebedarf. Diesen gilt es zu decken. Nicht unbedingt jeden Tag – und am besten mit selbstgemachten **Zwischenmahlzeiten**. Da dürfen es dann auch schon mal Kartoffelchips mit Ketchup sein.

VOLLKORNBRÖTCHEN

Die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen und den Zucker dazugeben. In einer Schüssel das Salz mit dem Mehl vermischen. Das Mehl mit der Hefe-Wasser-Mischung vermengen und zu einem Teig verkneten. Die Schüssel mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort für 20 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 200 Grad bei Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Schale mit kaltem Wasser in den Ofen schieben. Der entstehende Wasserdampf sorgt dafür, dass die Brötchen während des Backens nicht zu trocken werden.

Nach der Ruhezeit den Teig noch einmal kräftig durchkneten, in zirka 20 gleich große Stücke teilen und daraus Brötchen formen. Diese mit Wasser bestreichen und die Oberfläche in die gewünschten Samen tauchen. Die Brötchen auf das vorbereitete Backblech setzen, noch einmal etwa 20 Minuten gehen lassen – und anschließend 15 bis 30 Minuten backen.



NP-SERIE

Das schmeckt!

Was steckt in unseren Lebensmitteln?

Tipps und Tricks für Eltern

> **Kinder-Kochkurs in der Kita**

Wenn Grundschüler zu Gourmets werden

Neue Rezepte für die Rasselbande

WUSSTEN SIE SCHON

..., dass Wasser das wichtigste Lebensmittel für Kinder ist? Je jünger ein Kind ist, umso empfindlicher reagiert es auf unzureichende Flüssigkeitsaufnahme. An heißen Tagen kann der Flüssigkeitsbedarf von Kindern auf mehr als das Doppelte steigen.

..., dass bei der Auswahl von Obst und Gemüse möglichst viele verschiedene Farben vertreten sein sollten? Für Kinder gilt: „Gesund essen heißt bunt essen.“ Denn dann macht den Kindern das Essen mehr Spaß und es werden unterschiedliche Obst- und Gemüsesorten mit verschiedenen Nährstoffen verwendet.

..., dass fast die Hälfte aller Kinder und Jugendlichen und etwa zwei Drittel aller Mädchen unter Eisenmangel leiden? Dieser zeigt sich durch Müdigkeit, Blässe, Mangel an Ausdauer, Unkonzentriertheit und Kopfschmerzen. Eisen ist wichtig für den Sauerstofftransport im Blut und die Sauerstoffversorgung der Zellen.

DER KALORIEN-TIPP



KALORIEN-FRAGE: Der Energiebedarf von Kindern hängt vom Alter ab.

Grundsätzlich brauchen Kinder viel Energie, da sie noch wachsen. Dabei verbrennen körperlich sehr aktive Kinder mehr Kalorien als passive Kinder.

Dennoch lässt sich anhand von Körpergewicht und Alter der Kalorienbedarf ungefähr abschätzen: So benötigen Kinder im Alter bis zu drei Jahren etwa 90 Kilokalorien pro Kilogramm Körpergewicht am Tag. Zwischen vier und sechs Jahren liegt der Bedarf bei etwa 80 Kilokalorien pro Kilogramm Körpergewicht, zwischen sieben und neun Jahren bei etwa 70 Kilokalorien. Ab zehn Jahren benötigen Mädchen mehr Kalorien als Jungen – 64 gegenüber 55 pro Tag.



Mehr als 90 gesunde Lieblingsrezepte von Eltern und Kindern: Das Buch „Das schmeckt!“ kostet 9,90 Euro und ist ab sofort in allen NP-Geschäftsstellen, im Madsack-Medienzentrum (Lange Laube 10) sowie im Buchhandel erhältlich. Außerdem ist es bequem zu bestellen: im Internet unter shop.neuepresse.de oder telefonisch unter (01801) 518 518. Der Versand kostet 2,80 Euro.

Das Kochbuch ist im Rahmen des Ernährungsprojektes „Iss dich fit!“ in Zusammenarbeit zwischen der Rut-und-Klaus-Bahlsen-Stiftung und der Neuen Presse entstanden sowie im Verlag Madsack Medienagentur erschienen. Getragen wird das Projekt von der Landeshauptstadt Hannover, finanziert von der Rut-und-Klaus-Bahlsen-Stiftung. Durchgeführt wurde es von der Dr. Friedrich Soretz Organisationsberatung.

RUT- UND KLAUS-BAHLEN-STIFTUNG



Kartoffelchips – Zutaten für vier Portionen: 500 Gramm Kartoffeln (festkochend), drei Esslöffel Rapsöl, Salz, Paprikapulver, Backpapier. **Ketchup** – Zutaten für eine kleine Flasche: ein kleiner Apfel, eine Zwiebel, 200 Gramm Tomatenmark, Salz, Curry, Zimt, Honig.

Zutaten für zirka 20 Brötchen: 500 Gramm Weizenvollkornmehl, 30 Gramm Hefe, ein Teelöffel Zucker, ein Teelöffel Salz, 350 Milliliter lauwarmes Wasser, nach Belieben: Sesam, Mohn, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Haferflocken ...