

Ein ganz natürliches Erlebnis

Das „Iss dich fit!“- Programm der Rut- und-Klaus-Bahlsen-Stiftung macht Schule: In der Hinrich-Wilhelm-Kopf-Grundschule in Kleefeld lernen Viert-

klässler alles Wichtige über gesundes Essen. Und damit es auch beim Nachkochen klappt, helfen Ernährungswissenschaftlerinnen mit.



VIEL MEHR ALS NUR GETREIDE: Viertklässlerin Jana lernt in der Projektstunde der Hinrich-Wilhelm-Kopf-Schule alles über das gesunde Korn.

Fotos: Wilde

Im Unterricht lernen Grundschüler das Abc der gesunden Ernährung

VON ANDREA TRATNER

HANNOVER. Patryk ist der Experte in der Koch-AG: „Brötchen bestehen aus Mehl, Wasser und Hefe“, sagt er fachmännisch. „Mein Papa ist Koch. Ich kann schon Nudeln und Suppe kochen“, verrät der Viertklässler. Bei Ernährungswissenschaftlerin Nicole Eckelmann lernen die acht Grundschüler der Hinrich-Wilhelm-Kopf-Schule in Kleefeld immer donnerstags Lebensmittel und Gerichte kennen – die Arbeitsgruppe nimmt am „Iss dich fit!“-Programm der Rut-und-Klaus-Bahlsen-Stiftung teil.

An diesem Tag werden Brötchen gebacken, den Teig hat Eckelmann schon vorberei-

ZITAT

Ich mache oft für meine Eltern Abendessen – dann gibt es Brot und Wurstaufstrich. Und dafür setze ich auch manchmal meine Kochmütze auf.

Bela (7)

tet. Den Grund kennt wieder Patryk: „So ein Teig braucht Zeit.“ Die Kursleiterin reicht die Schüssel herum, die Kinder



schnuppern den würzigen Duft. Dann nimmt die 41-Jährige eine Handvoll der Masse und zieht den Teig auseinander: „Seht ihr die Luftbläschen?“ Wie die sich entwickeln, darf Bela in einem Experiment vorführen: In eine Plastikflasche füllt er einen Löffel Zucker, ein Tütchen Hefe und Wasser. Ordentlich schütteln, einen schlaffen Luftballon darüberstülpen – und warten.

In der Zwischenzeit kneten die Schüler ihre Brötchenklumpen, bepseln sie mit Wasser und bestreuen sie mit Mohn, Kürbiskernen oder Haferflocken. Zwei Bleche wandern in den Ofen der schmalen

Küchenzeile. „Wir haben bei der Stadt einen Antrag gestellt, dass wir eine richtige Schulküche bekommen“, erzählt Lehrerin Cornelia Dronth-Schäffer, die die AG betreut.

Im Sommer wird die Grundschule zur Ganztagschule, das Thema Ernährung soll noch mehr Schüler erreichen. „Wir schneiden es in vielen Fächern an“, sagt Dronth-Schäffer. Mit den Schülern hat sie Obstbäume auf dem Schulhof gepflanzt, besucht mit ihnen Wochenmärkte, bringt im Herbst selbstgesammelte Beeren mit. „Viele kennen ja nur Fertiggerichte und Mikrowelle“, sagt sie.

Anfassen, fühlen, schmecken. „Mit „Iss dich fit!“ will Ernäh-

ZITAT

Über Getreide habe ich schon ganz viel gewusst – aus dem Sachunterricht. Vollkornmehl ist gut für mich, das gibt mir Kraft.

Tabea (8)



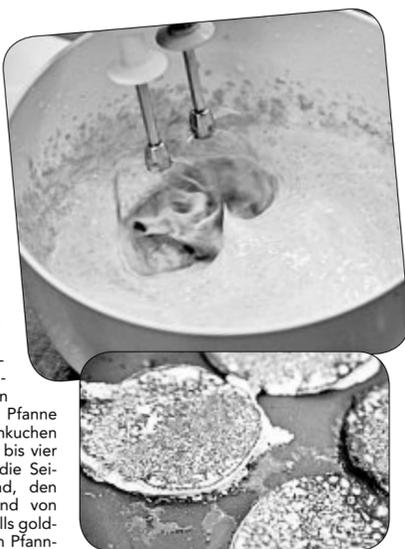
ringungswissenschaftlerin Eckelmann einen Bezug zu Lebensmitteln herstellen. Während die Brötchen im Ofen sind, reicht sie einen Getreidebund herum. Wie sieht Roggen aus? Wie stachelig sind Weizenähren? Was macht man aus Hafer? Die Kinder pulen Körner aus den Ähren. „Früher hat man die mit einem Stein zerstoßen“, weiß Dominique. Heute wandern sie in eine Mühle, an deren Kurbel Chantal dreht. Lenne hat auf das Flaschen-Experiment aufgepasst: „Guckt mal, der Luftballon über der Flasche hat sich aufgeblasen.“

Das Finale dieser Schulstunde ist köstlich: Auf die selbstgebackenen Brötchen kommen Butter und Kresse. „Die Koch-AG ist die beste der Welt“, sagt Philipp.

APFELPFANNKUCHEN

Die Eier in eine Rührschüssel geben. Nach und nach das Mehl und die Buttermilch mit einem Rührgerät unter die Eier mischen. Zum Schluss die gemahlene Mandeln oder Nüsse und das Salz hinzufügen. Die Äpfel waschen, vom Kerngehäuse befreien und in den Teig raspeln. Das Mineralwasser hinzufügen und noch einmal gründlich mit einem Kochlöffel verrühren.

Einen Teelöffel Pflanzenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Ein Viertel des Teiges in die Pfanne geben und den Pfannkuchen bei schwacher Hitze drei bis vier Minuten backen. Wenn die Seiten leicht gebräunt sind, den Pfannkuchen wenden und von der anderen Seite ebenfalls goldgelb braten. Den fertigen Pfannkuchen auf einen Teller legen und mit einem Teelöffel Sirup bestreichen. Nach Geschmack etwas Zimtpulver darüberstäuben. Den Teller in einen Backofen geben und den Pfannkuchen bei 75 Grad (Ober- und Unterhitze) warm halten. Den restlichen Teig ebenfalls so verarbeiten. Wenn alle Pfannkuchen fertig sind, sollten sie sofort serviert werden.



Bei so viel gesundem Essen darfs auch mal ein süßer Nachtisch sein: Daran soll sich niemand satt essen, aber wenn Kinder sich gut und ausgewogen ernähren, ist ab und zu gegen etwas Süßes nichts einzuwenden. Einmal pro Woche darf es sogar mittags eine süße Hauptmahlzeit wie unsere Apfelpfannkuchen geben. Mit einem kleinen Salat kann auch diese Mahlzeit etwas aufgewertet werden.

Zutaten für vier Portionen: drei Eier, 200 Gramm Weizen- oder Dinkvollkornmehl, 500 Milliliter Buttermilch, 50 Gramm gemahlene Mandeln oder Haselnüsse, drei kleine Äpfel, ein bis zwei Esslöffel Mineralwasser, vier Teelöffel Pflanzenöl, vier Teelöffel Ahornsirup, eine Prise Salz, Zimt.

ZUCCHINI-KUCHEN

Die Eier, Öl, Zucker, Vanillepulver, Zimt und Haselnüsse in einer Schüssel mit dem Löffel verrühren. Die Zucchini waschen, raspeln und zur Eiemischung geben. Das gesiebte Mehl mit Backpulver und Natron unterrühren.

Den Backofen auf 165 Grad (Umluft) vorheizen. Dann den Teig auf ein gefettetes Blech streichen und auf der mittleren Schiene 50 bis 60 Minuten backen. Den Kuchen etwas abkühlen lassen und dann mit dem Gelee bestreichen. Die Schokoladenglasur bei milder Hitze im Wasserbad schmelzen und dünn auf dem Gelee verteilen. Den Kuchen auskühlen lassen und servieren.

Zutaten für ein Backblech: drei Eier, 250 Milliliter Speiseöl, 150 Gramm geriebene Haselnüsse (Mandeln oder Walnüsse), 300 Gramm Rohrzucker, ½ Teelöffel zu Pulver vermahlene Vanilleschoten oder eine Tüte Vanillezucker, ein Teelöffel Zimt, 500 Gramm geraspelte Zucchini, 375 Gramm Mehl, eine Tüte Backpulver, ein gestrichener TL Natron; für die Glasur: 100 Gramm Johannisbeergelee, 150 g dunkle Kuchenglasur oder Kuvertüre.



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 Eltern kein generelles Verbot von Süßigkeiten aussprechen sollten? Ein Kind wird nur schwer verstehen, warum Freunde etwas dürfen, was es selbst nicht darf. Dazu kommt, dass Verbotenes für Kinder einen besonderen Reiz ausübt.

..., dass eine überwiegende Ernährung mit Süßigkeiten und Feinmehlprodukten auf Dauer zu Mängeln an Nährstoffen wie Spurenelementen, Vitaminen und Fettsäuren führen kann? Eine Fixierung auf Süßes stumpft zudem den Geschmackssinn ab.

..., dass Zucker unter ganz verschiedenen Namen bei den Inhaltsstoffen von Lebensmitteln angegeben wird? Zucker wird dort auch unter den Namen Saccharose oder Dextrose geführt.

..., dass ein Kind nicht zu viele Lebensmittel mit hohem Energiegehalt verzehren sollte? Es kann sonst zu einer unerwünschten Gewichtszunahme kommen.

DER EINKAUFSTIPP



NICHT EINFACH: Einkaufen mit Kindern kann anstrengend werden.

Einkaufen mit Kindern kann für Eltern der pure Stress sein – wenn die Kinder ständig quengeln, weil sie nicht das bekommen, was sie so gern hätten.

Wer hungrig einkauft, der kauft mehr, als er letztendlich braucht – das gilt natürlich auch für Kinder. Deshalb sollten Sie den Einkauf mit Kind am besten nach dem Essen vornehmen. Packen Sie auch eine Kleinigkeit für Ihre Kinder ein, falls sie unterwegs doch Hunger haben. Und: Kaufen Sie gezielt ein. Notieren Sie vor dem Einkauf, was Sie brauchen. Suchen Sie sich auch einen Supermarkt mit breiten Gängen und möglichst wenig „Lockvogelangeboten“.



Mehr als 90 gesunde Lieblingsrezepte von Eltern und Kindern: „Das schmeckt!“ kostet 9,90 Euro und ist 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 Buch ist im Rahmen der Aktion „Iss dich fit!“ in Zusammenarbeit zwischen Rut-und-Klaus-Bahlsen-Stiftung und der NP entstanden sowie im Verlag Madsack Medienagentur erschienen. Getragen wird das Projekt von der Stadt Hannover, finanziert von der Rut-und-Klaus-Bahlsen-Stiftung. Durchgeführt wurde es von der Dr. Friedrich Soretz Organisationsberatung. Interessierte können sich für die Aktion noch bewerben – sie läuft bis 2014.