

# Gemüsezeit

## Ernährungsführerschein: Gemüse und Obst kontra Fertigpizza

**Steinach (rw/yk).** In der Südschule Steinach absolvieren die Drittklässler den Ernährungsführerschein. Eigens dazu kam Yvonne Kaufmann zu den Steinacher Schülern. „Es geht darum Lebensmittelkunde lebendig zu machen. Dabei gilt es mit allen Sinnen unsere Lebensmittel wahrzunehmen und zuzubereiten, um in sechs Schritten mehr Selbständigkeit zu erlangen“, sagt die Diät- und Ernährungsberaterin.

Die Schüler und Schülerinnen lernen, wie die aid-Ernährungspyramide aussieht, erfahren wie selbst gemachter Obstquark schmeckt oder wie es im Inneren einer Paprika aussieht. Sie lernen mit echten Lebensmitteln umzugehen, wie die Profiköche zu schneiden, zu rühren, zu reiben oder auch abzuschmecken.



*Eifrig wird gerührt, geschnippelt und geraspelt. Ernährungsberaterin Yvonne Kaufmann verhilft den Jüngsten zum Ernährungsführerschein.*  
Foto: R. Wozniak

In den dritten Klassen der Südschule Steinach schnippeln die Kinder eifrig und mit Spaß auf ihren Brettchen Gurken, Radieschen und Möhren klein. Sie rühren einen leckeren Fruchtquark, schneiden verschiedene Kräuter für eine gesunde Kräutercreme, und bereiten einen leckeren Obstsalat zu. „Sie sind gerade dabei Ihren Ernährungsführerschein zu machen“, erklärt Schulleiterin Ramona Buhl. Das sei ein aktiver Beitrag zur Ernährungsbildung an Grundschulen. Mitten in dem schulischen Küchentreiben steht Yvonne Kaufmann, die Ernährungsberaterin/DGE von der Praxis für Diät- und Ernährungsberatung aus Sonneberg

und demonstriert praktische Techniken wie den so genannten Krallengriff oder Tunnelgriff, damit sich die Kinderhände an den Messern möglichst nicht schneiden.

„Boah“, geht ein raunen durch die Kleingruppen. Mit Begeisterung sind die Knirpse bei den leckeren Vorbereitungen für die praktische Prüfung des Ernährungsführerscheins.

Die Kinder waren im Vorfeld im Rahmen des Schulunterrichts schon mitten drin im Küchenalltag. In sechs aufeinander aufbauenden Unterrichtseinheiten lernten sie gemeinsam mit dem Kater Cook z.B. wie man seinen Arbeitsplatz vorbereitet, Gemüse schnippelt, Brot

schneidet, Sahne steif schlägt oder den Tisch liebevoll deckt.

„Die Sprösslinge nehmen selbstständig mit allen Sinnen unsere Lebensmittel wahr, wie man sie zubereitet und schließlich gemeinsam genießt. Sie erfahren viel über ausgewogenen Essen und Trinken, lernen die Ernährungspyramide kennen“, so Ernährungsberaterin Kaufmann. Auch die Eltern wurden in den aid-Ernährungsführerschein eingebunden und konnten den Unterricht unterstützen oder mit den Kindern zu Hause etwas nachkochen.

Im Anschluss können die Drittklässler nach einem schriftlichen und praktischen Test ihre persönlichen Führerscheindokumente mit Passbild und Schulstempel abholen, welches die erfolgreiche Teilnahme bestätigt. Den Eltern konnten Sie voller Stolz das Gelernte präsentieren und Ihre Gäste mit einem kalten Büfett bewirteten. Die Menüpalette reichte von lustigen Brotgesichtern über fruchtigen Schlemmerquark bis zu kunterbunten Nudelsalaten und knackigen Knabbergemüse. Selbstzubereitetes schmeckt nun mal besser, als die Fertigpizza aus der Tiefkühltruhe.

„Und außerdem ist frisches Gemüse viel gesünder und kochen geht ganz leicht“, meinte Linda Krauß. Wer ebenfalls Interesse am Ernährungsführerschein in seiner Grundschule hat, erhält bei der Praxis für Diät- und Ernährungsberatung Yvonne Kaufmann weitere Informationen (Tel. 03675/420126).

