

Gesunde Ernährung mit Tigerkralle und Gurkenschlange

Projekt „Knack-Frisch“ an der Grundschule Burgdorf verbindet Kochen und Entspannung

BURGDORF (ks). In der Schulküche der Grundschule Burgdorf an der Hannoverschen Neustadt herrscht reges Leben. Kinder der Klasse 3d stehen mit umgebundenen Schürzen an den Arbeitsplatten und möchten loslegen. Doch Kathrin Helms, Leiterin des Workshops, bremst die muntere Schar. „Bevor man anfängt, liest man sich immer erst das ganze Rezept durch“, sagt sie. Und deutet auf die in Folie laminierten Karten.

In der Schulküche geht es gerade ganz praktisch um „Knack Frisch“, ein gemeinsames Projekt des Kinderschutzbundes Burgdorf (KSB) und der Grundschule Burgdorf. „Es besteht aus den drei Komponenten Ernährung, Bewegung und Entspannung“, erklärt KSB-Projektmanager Alexander Dedden. An vier Projekttagen durchlaufen mehr als 80 Drittklässler alle drei Module. Finanziell unterstützt wird das Projekt von der Krankenkasse BKK.

In der Schulküche wird nun geschnippelt und gerührt. Denn am Mittag soll es ein gemeinsames Essen mit Fruchtquark, Gurkenschlange, Cranberrybrötchen und Kinderbowl geben. Natürlich selbst gemacht. Dafür legen sich die Kinder ins Zeug. Ernährungsfachfrau Helms hat die Augen überall und so manchen guten Tipp parat.

„Wenn ich sehe, wie du die Birne in der Luft entkernen willst, wird mir ganz anders“, sagt sie zu einem Mädchen – und zeigt ihm, wie das mit der „Tigerkralle“ sicherer geht: Die Hand ohne



Kathrin Helms zeigt einer Drittklässlerin, wie das Obst schneiden am besten funktioniert.
Foto: Sandra Köhler

Messer greift das Obst. Alle Finger sind wie bei einer Kralle nach innen gebogen, die Fingerkuppen dadurch gut geschützt. Die andere Hand schneidet mit etwas Abstand zur Kralle. Und dann können die Obststücke schon in die Schüssel mit dem Quark wandern. „Habt ihr schon einmal probiert, wie es schmeckt?“ fragt die 45-Jährige. Die Kinder schütteln den Kopf. Meist gebe es bei den Work-

shops den „Aha-Effekt“, sagt Helms: Es schmecke den Kindern auch ohne Zugabe von Zucker. Ohnehin: Wer selbst mitmache beim Kochen, traue sich auch eher, unbekannte Lebensmittel zu probieren. Das bestätigt ein Junge. Er habe gerade zum ersten Mal Paprika genascht – die sei lecker. „Geschmack ist wie ihr, er muss erst wachsen. Deshalb ist es gut, immer mal wieder zu probieren, ob man für etwas bereit ist“, rät Helms den Kindern.

die, die sonst am meisten herumtoben, wirklich zur Ruhe, schlafen vielleicht sogar ein.“

Immens wichtig sei es, den Fokus nicht nur auf einen Bestandteil des „Knack Frisch“-Projekts zu legen, sondern alle gleichwertig zu vermitteln, sagt der Projektleiter. Denn gerade das Bewusstsein dafür, dass es um die Kombination von Bewegung, Entspannung und Ernährung gehe, um gesund zu bleiben, solle bei den Kindern gestärkt werden. Und zwar durch eine Verzahnung von Theorie und Praxis. In der Küche biete so beispielsweise die Kenntnis der Ernährungspyramide eine gute Grundlage für eine Ernährung, die gesund ist, die nötige Energie gibt und fit macht.

Messen, wiegen, rechnen, motorische Kompetenzen sammeln, mit anderen zusammenarbeiten, die Erfahrung machen, etwas geschafft zu haben: „Die Kinder lernen in der Küche unendlich viel“, sagt Helms über eine Tätigkeit, die früher noch bis in hohe Klassenstufen fest zum Stundenplan dazugehörte. Doch nicht nur aus der Schule ist das gemeinsame Kochen und Essen fast gänzlich verschwunden.

„Bei uns wird immer zusammen gegessen“, sagt ein Junge, während er konzentriert Gurken- und Tomatenscheiben für die Gurkenschlange mit Zahnstochern zusammensteckt. Sein Nebenmann schüttelt den Kopf. „Bei uns nur am Wochenende. Sonst isst jeder zu einer anderen Zeit.“ Leider sei das gemeinsame Zubereiten von Mahlzeiten wie auch das gemeinsame Genießen von Essen in entspannter Atmosphäre in vielen Familien mittlerweile eher die Ausnahme, weiß auch Helms. Dabei seien gerade diese positiven Gemeinschaftserfahrungen und Vorbilder sehr wichtig. Auch dafür, ein Bewusstsein für Gesundheit auszubilden.

Nun ist es so weit in der Schulküche: Das Essen ist fertig. Der Tisch im Nebenraum ist mit Servietten und Blumen schön gedeckt. Doch bevor alle kräftig zulangt, fragt Helms: „Wisst ihr, aus welchen Wörtern das Wort Mahlzeit besteht?“ Die Arme fliegen nur so hoch. „Aus ‚Mahl‘ und ‚Zeit‘“, kommt die Antwort prompt und richtig. Was das auch bedeuten soll, verrät die Ernährungsberaterin den Kindern anschließend: „Nimm dir mal Zeit für dein Essen.“

ES GEHT AUF TRAUMREISE

Szenenwechsel: In der Aula ist Entspannen an der Reihe. Die andere Hälfte der Klasse, die gerade nicht kocht, hat es sich auf Matten gemütlich gemacht. Es geht auf Traumreise. Jedes Kind darf sich aussuchen, wohin es in Gedanken reisen möchte. KSB-Mitarbeiter Konstantin Senf leitet die Runde und gibt Anregungen, um das Ganze noch etwas detaillierter zu machen. Entspannen, das ist laut KSB-Projektmanager Dedden ein wichtiges Thema für Schulkinder mit ihren häufig vollen und langen Tagen. Und der Effekt dieses Moduls sei beachtlich: „Da kommen

HERRENFRISEUR MOORSTRASSE

Unser Team ist wieder komplett.

Wir freuen uns, mit oder ohne Terminabsprache, auf Sie!

**Ulrike Janocha-Hirnich
Daniela Nissen
Dagmar Scheidmann**

Öffnungszeiten: Di. - Fr. 8.00 - 17.30 Uhr, Sa. 7.30 - 12.30 Uhr
Moorstraße 55 | 31303 Burgdorf
Telefon 05136 - 833 39

WINTER-SCHLUSS-VERKAUF

WINTERWARE MINDESTENS 30% UND BIS ZU 59% REDUZIERT

30% Rabatt auf den Grundpreis - falls noch niedriger, gilt der aufgeklebte Sonderpreis!
Nicht auf NOS-Basics und Ware aus kommenden Saisons, die mit einem gelben Punkt gekennzeichnet ist.

polch sport polch **FORM PROFI**

Hannoversche Neustadt 45 | Hannoversche Neustadt 6 | Marktstraße 22

Ambulanter Pflegedienst SILKE LIPPERT

**Ambulante Pflege
Palliativversorgung**

**24-Stunden-Notruf
Tel. 05136/ 9 72 02 25
mobil: 0170 - 805 82 80**

**Betreutes Wohnen
Worthstraße 1, Otze**

Echt heiß!

Forelle warm aus dem Rauch vor Lahmann's Hofladen

am Samstag, den 17.02.2024

von 10-12.30 Uhr

LAHMANN DER HOFLADEN.

Burgdorfer Straße 26
31303 Burgdorf (Otze)
Telefon 0 51 36 / 8 37 37

FORELLENHOF DER WEDEMARK

Qualität hat einen Namen.

Forellenhof der Wedemark
Telefon 0 51 30 / 33 31

Anzeigenschluss für die nächste Ausgabe: Donnerstag, 12.00 Uhr

Ab sofort und nur für kurze Zeit:

Outletwochen

auf unseren Sonderflächen

Jedes Teil garantiert zum 1/2 Preis!

Vieles bis zu 70% reduziert!

* Gilt für Einzelteile, Auslaufmodelle und Online-Überhänge. Zwischenverkauf vorbehalten, freibleibendes Angebot!

fehling FEHLING-Modehaus · Marktstraße 56 · 31303 Burgdorf · Telefon: 05136 88860 · www.fehling-mode.de
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 10 bis 19 Uhr · Samstag bis 18 Uhr

BIS ZU 150 € SPAREN*

WIR FEIERN - SIE SPAREN!

150 x KIND AUGENOPTIK

Burgwedel Von-Alten-Straße 21 | Burgdorf Marktstraße 48

KIND

*Rabattierung gilt pro Glaspaar, Angebot gültig bis zum 17.02.2024
KIND GmbH & Co., KG · Kökenhorststraße 3-5 · 30938 Großburgwedel