

GESUNDE ERNÄHRUNG

Kohlrabi-Fritten für kleine Genießer

14.09.2012 | 16:47 Uhr



Bunt und lecker gefüllt waren die Teller der Kinder beim Frühstück in der Grundschule Beckum.

Foto: Thorsten Bottin

Wenn Hannah und ihre Freunde morgens zu ihren Eltern sagen: „Ihr braucht mir kein Essen einzupacken“, wenn sich am Eingang zur Schule leere Obstkisten stapeln und im Medienraum Mütter im Akkord Möhren schnippeln – dann ist an der St.-Nikolaus-Grundschule wieder Zeit für das Gesunde Frühstück. Einmal pro Schulhalbjahr servieren der Förderverein und seine Helfer den Kindern ein Frühstücksbüfett. Die Mädchen und Jungen sollen kennen lernen, welche bunten und leckeren Zutaten die erste Mahlzeit am Tag so richtig gesund machen.

Gestern war es wieder so weit: Kohlrabi-Fritten, Erdbeer-Melone-Spieße und Saft von Karotten und Mangos standen auf den langen Tischen, von denen sich die Grundschüler bedienen konnten. Und zwar nicht nur einmal. Die Kinder kamen klassenweise zum Büfett, konnten aber im Laufe des Vormittags mehrfach wieder kommen. „Gängige Gemüse- und Obstsorten werden eher genommen“, beobachtet Sandra Ackermann vom Förderverein. Vor allem die älteren Schüler, die das Gesunde Frühstück schon mal mitgemacht haben, greifen aber auch schnell zu den Scheiben der „Gartenwurst“ (Gurke) oder den Kohlrabi-Schnitzeln. Die Dinkel-Brötchen kämen ebenfalls immer besser an, weiß Sandra Ackermann. Erstmals gab es gestern auf Wunsch vieler Kinder auch Ei, dafür wurde das Angebot an süßer Marmelade auf eine Sorte zurückgefahren. Gesponsert wurde die Aktion erneut von der Deutschen Post im Rahmen des Aktionstages „Global Volunteer Day“.

Und weshalb das Ganze? Wer im schlechtesten Fall einmal im Halbjahr gesund ist, wird deshalb doch nicht gesünder? „Wir hoffen natürlich, dass das auf die Familien abfärbt“, sagt Sandra Ackermann. Die Grundschule Beckum ist zwar alles andere als ein Hort übergewichtiger, essgestörter Kinder. Doch es gelte, den Nachwuchs für die Zukunft zu prägen. „Jeder 2. Deutsche ist zu dick“, weiß Sandra Ackermann aus jüngsten Studien.

Umso erfreulicher ist es, dass die Frühstücksidee des Fördervereins großen Rückhalt in der Elternschaft genießt. Knapp 40 Mütter kamen gestern in die Schule, um frühmorgens in mehreren Schichten Obst und Gemüse zu schnippeln.

Von Thorsten Bottin