

KOCHEN MIT KINDERN **LECKERES AUS DER KNOLLE**

Dass die Milch auf dem Frühstückstisch nicht von der lila Kuh kommt, das wussten die Schülerinnen und Schüler der Klasse 4 d der Johannes-Grundschule in Spelle auch schon vor den Aktionstagen „Kochen mit Kindern“. Zusammen mit zwei Expertinnen des Landfrauenverbandes Weser-Ems gab es trotzdem noch viel Neues rund um eine gesunde Ernährung in der Schulküche zu entdecken.

Klassenlehrerin Irene Thiemann hat dieses Projekt gut vorbereitet. Die 22 Mädchen und Jungen melden sich immer wieder und wollen drangenommen werden, als die Landfrauen Marianne Kley und Ingrid Kotte Fragen rund um die Kartoffel stellten.

Versteckte Dickmacher

„Welches Produkt enthält wohl das meiste Fett? Pommes Frites, Chips oder Krokette? Richtig, das meiste Fett steckt in den Kroketten!“

Ganz auf Pommes und Co. muss dabei niemand verzichten. Wichtig ist aber, dass Kinder lernen, dass es Unterschiede in der Qualität von Nahrung gibt. Bei allem, was man selbst kocht oder herstellt, kann man sicher sein, dass nur die Zu-

taten enthalten sind, die man auch ausgewählt hat. Bei Fertigprodukten finden sich häufig unsichtbare Dickmacher wie etwa Fett und Zucker in der Zutatenliste, auf die nicht verzichtet werden kann, ohne dass sich der erwartete Geschmack verändern würde.

Ab und zu eine Portion Chips – davon allein wird keiner dick, das wissen auch Felicia und Fabian (beide 9). Aber täglich Fast Food und kein Sport – das ist nicht richtig und führt spätestens im Erwachsenenalter zu gesundheitlichen Problemen.

Wertschätzung

Darum legt auch die Leiterin der Johannes-

Grundschule, Claudia Sülberg, besonderen Wert darauf, dass bereits in der Grundschule die Themen Ernährung und Bewegung ihren Platz im Unterricht finden. „Die Arbeit der Landfrauen in unserer Schule erfährt durch Elternschaft und Kollegium eine große Wertschätzung“, berichtet Frau Sülberg.

Und was sagen die Kinder? Ihnen hat es richtig Spaß gemacht. Der Umgang mit Waage, Mehl und Backofen war ein Erlebnis, das keiner so schnell vergessen wird.

Für Fabian ist „Kartoffeln schälen gar nicht so schlimm“, auch wenn er sich noch nicht ganz



sicher ist, ob er auch zu Hause diese Arbeit zukünftig übernehmen will. Und Felicia meint: „Am Samstag koche ich mit meinem Bruder für die ganze Familie Spaghetti“. Na dann: Guten Appetit!

Hintergrund

Seit 2005 engagieren sich der Niedersächsische Landfrauenverband Hannover und der Landfrauenverband Weser-Ems vorrangig in dritten und vierten Klassen an niedersächsischen Grundschulen. Ziel der Aktionstage „Kochen mit Kindern“ ist es, Kindern den Stellenwert einer gesunden und ausgewogenen Ernährung altersgerecht zu vermitteln.

Hierbei wurden bisher über 85.000 Kinder an die Themen und Produkte „Milch, Kartoffel, Getreide sowie Obst und Gemüse“ herangeführt. Das Konzept beinhaltet zunächst eine theoretische Einführung in das jeweilige Thema. Daran anschließend werden die Kinder angeleitet, das Erlernte praktisch umzusetzen. In Kleingruppen werden z. B. beim Thema „Kartoffel“ unterschiedliche Gerichte wie Folienkartoffeln mit Dip, Kartoffelpizza oder Country-Kartoffeln hergestellt und gemeinschaftlich gegessen. Der praktische Umgang mit Haushaltsgeräten in der Küche und das geschmackliche Erleben selbst hergestellter Lebensmittel stoßen bei den Kindern auf



Fotos: Knoll

großes Interesse. Idealerweise werden auch die Eltern im Vorfeld in die Projektarbeit einbezogen und führen die Ansätze danach in der Küche der Familie fort. Besonderer Wert wird auf die Qualifikation der an den Aktionstagen beteiligten Landfrauen gelegt. Diese verfügen bereits über hauswirtschaftliche Kenntnisse und werden in Qualifizierungsmaßnahmen mit Unterstützung durch die Ländliche Erwachsenenbildung und die Landwirtschaftskammer Niedersachsen professionell auf ihre Aufgabe vorbereitet.

Das Projekt wird von verschiedenen Institutionen und Organisationen durch Zuwendungen unterstützt. Neben dem Niedersächsischen Ministerium

LESETIPP

Broschüren mit tollen Rezepten und Ideen der Niedersächsischen Landfrauenverbände erhalten Sie kostenlos über den

Niedersächsischen Landfrauenverband Hannover e. V.
 Johanssenstraße 10
 30159 Hannover
 Telefon 0511 3539600
 E-Mail nlv@landfrauen-nlv.de

für Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz und Landesentwicklung ist auch die Landwirtschaftliche Krankenkasse Niedersachsen-Bremen an der Förderung beteiligt. Auf Seite 12 steht noch ein leckeres Kartoffelrezept zum Nachkochen. ■

Joachim Knoll



KARTOFFELPIZZA

Zutaten:

- 800 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
- 1-2 Tassen Wasser
- 100 g gekochten Schinken
- 500 g Tomaten
- 150 g Gouda (45 % Fett)
- je 1 TL Thymian, Oregano
- 1 Prise Pfeffer
- 1/2 TL Salz

Dein Handwerkszeug:

- Schälmesser oder Sparschäler
- Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Schneidebrett
- Gemüsemesser
- Teelöffel (TL)
- Reibe
- Auflaufform

Zubereitung:

- Zunächst wäschst du die Kartoffeln, schälst sie und schneidest sie in 1/2 cm dünne Scheiben. Die Kartoffelscheiben gibst du in eine Pfanne, gießt 1 Tasse Wasser darüber und lässt sie bei geschlossenem Deckel 15 Minuten auf Garstufe 2 dünsten. Eventuell musst du noch mal etwas Wasser nachgeben.
- Dann wäschst du die Tomaten, schneidest sie in zwei Hälften, entfernst den grünen Stielansatz und schneidest sie in Scheiben.
- Den Schinken schneidest du in kleine Stücke.
- Du raspelst den Gouda und stellst den Backofen auf 200 °C.
- Nach Ende der Garzeit gießt du das Kartoffelwasser ab.
- Dann nimmst du die Auflaufform und schichtest zuerst die Kartoffelscheiben, dann die Schinkenwürfel und abschließend die Tomatenscheiben hinein. Würze die Kartoffelpizza mit Salz und Pfeffer und je einem 1 TL Thymian und Oregano.
- Zum Schluss streust du den Käse über die Kartoffelpizza und stellst die Auflaufform auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Backofen. Die Kartoffelpizza ist nach etwa 20 Minuten fertig.

Dieses Rezept wurde uns mit freundlicher Genehmigung der Niedersächsischen Landfrauenverbände aus der Broschüre „Gerichte mit der tollen Knolle – Rezepte die den KIDS schmecken!“ zur Verfügung gestellt.



EIN GEWINN FÜR SIE

PERSÖNLICHE SCHUTZAUSRÜSTUNG



Der Betrieb einer Maschine mit z. B. ungeschützter Gelenkwelle ist lebensgefährlich und deshalb grob fahrlässig. Verantwortlich handelnde Betriebsleiter achten auf den ordnungsgemäßen Zustand der Maschinen und Geräte. Was oft nicht bekannt ist oder wissentlich unbeachtet bleibt: Viele Arbeitsverfahren sind erst dann sicher durchzuführen, wenn auch die „Persönliche Schutzausrüstung“ bereitgestellt und getragen wird. Wir laden Sie ein, uns Ihren Kenntnisstand zur Arbeitssicherheit mitzu-

teilen. Bitte den ausgefüllten Teilnahmeupon ausschneiden, auf eine Postkarte kleben und bis zum 10. Juni 2009 (Poststempel) an die

**Landwirtschaftliche
Berufsgenossenschaft
Niedersachsen-Bremen
30156 Hannover**

einsenden.

Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir unter Ausschluss des Rechtsweges zehn Exemplare der hier gesuchten Schutzausrüstung, jeweils untergebracht in einer zweckmäßigen Aufbewahrungsbox.

Welche persönliche Schutzausrüstung muss bei der Arbeit mit dem Hochdruckreiner unbedingt getragen werden?

- Eine Gummischürze
- Ein Mundschutz
- Eine Schutzbrille zum Schutz vor wegfliegenden Teilen

