

# Gesundes aus der Schulküche

Das Projekt „Kids Kitchen“ zeigt Viertklässlern der Friedrich-Ebert-Schule, wie sie ernährungsbewusst kochen – auch wenn es nicht immer allen schmeckt

Von Marie-Theres Bauer

**Badenstedt.** „Ihh! Waffeln mit Karotten, was ist das denn für eine Kombination?“ Die neunjährige Emma Mieke Makoo ist skeptisch. Trotzdem beginnt sie mit ihren Mitschülerinnen und Mitschülern eifrig die Zutaten vorzubereiten. Denn heute werden in der Nachmittagsbetreuung der Friedrich-Ebert-Schule in Badenstedt herzhaft und süße Waffeln zubereitet.

„Kids Kitchen“ nennt sich das Projekt, eine Kooperation zwischen dem Kreisjugendwerk der Arbeiterwohlfahrt (AWO) und dem Kinderschutzbund Hannover. „Wir wollen mit den Kindern kochen und sie mit einer gesunden Ernährung vertraut machen. Das soll Spaß machen und kommunikativ sein“, erklärt Claudia Niggemeyer, die Leiterin der Geschäftsstelle des Kinderschutzbundes. „Es ist wichtig, mit den Kindern über Ernährung und Bewegung zu sprechen.“

## Schnell, einfach und gesund

Spaß haben die Viertklässlerinnen und Viertklässler in jedem Fall. Schnell werden die Aufgaben verteilt. Dalia Allaev schält Karotten, Lina Benatar raspelt Zucchini, Elochukwu Okoye wiegt das Mehl. Für die Messer gibt es auf den Tischen einen „Messerparkplatz“, damit sich niemand verletzt.

Die Ernährungswissenschaftlerin Hanna Gehlmann vom Kinderschutzbund ist als Betreuerin dabei. Unterstützt wird sie von der Bundesfreiwilligendienstleistenden Sarita Gaitan. „Die Rezepte sollen gesund und möglichst einfach sein, damit die Kinder viel selbst machen kön-



Sie bereiten süße und herzhaft Waffeln zu: Zalanda Joya (von links), Raffael Savic und Lina Benatar schnippeln in der Schulküche Obst und Gemüse.

FOTO: ILONA HOTTMANN

nen“, erklärt Gehlmann. Pro Einheit sind 90 Minuten eingeplant. Alles muss fix gehen, denn es wird auch gemeinsam gegessen. Oft wünschen sich die Kinder Kuchen oder Sushi wünschen – dafür sei aber leider nicht genug Zeit, sagt Gehlmann. Zudem gibt zu einem bestimmten Thema etwas theoretischen Input. Dieses Mal macht Gehlmann mit den Schülerinnen und Schülern ein Ratespiel zur Regionalität und Saisonalität von Obst und Gemüse.

Das Zubereiten des Teiges wird besonders ernst genommen. „Wir rühren alle 20 Sekunden“, ruft Raf-

fael Savic. Und ergänzt: „Damit jeder mal rankommt.“ Im Chor beginnen die Mädchen und Jungen lautstark bis 20 zu zählen, während ein Kind den Waffelteig rührt. Damit es gerecht bleibt, wird tatsächlich nach 20 Sekunden gewechselt.

## Tischknigge für die Kinder

Nach rund einer Stunde sind die Waffeln und die Dips fertig. Auf dem Menü stehen heute: süße Apfelwaffeln, herzhaft Zucchiniwaffeln mit Currydip und Karottenwaffeln mit Gurkendip. Auch ein wenig Tisch-Knigge sollen die Kinder ler-

nen. Darum wird zusammen gedeckt, gegessen und abgeräumt. Zu trinken gibt es Leitungswasser. Fast jeder probiert alles. „Die süße Waffel mit Apfel und Karotte schmeckt am besten“, meint Soléa Niedergesäss. Die mit Zucchini und Feta hat sie nicht so überzeugt.

Im Großen und Ganzen wirken die Kinder aber zufrieden. Der Spaß am gemeinsamen Kochen steht im Vordergrund. Soléa möchte sich mit ihrer Freundin Dalia sogar mal nachmittags zum Kochen verabreden, um ein Rezept von „Kids Kitchen“ nachzukochen.