

Begeistern und Bilden

Magazin für Eltern, Pädagogen und Partner



Foto: © Hilla Söchhaus, a1d



Mit Beilage:
Die schönsten
Ferienfahrten

**Gesunde Ernährung
und Bewegung**

Feierliche Eröffnung

Zu einem Höhepunkt gestaltete sich die offizielle Eröffnung der Hochschule für angewandte Pädagogik (HSAP) in Berlin-Oberschöneeweide am 24. November 2014. Im überfüllten Auditorium Maximum hatten sich zahlreiche Gäste - Persönlichkeiten aus Wissenschaft, Politik, Wirtschaft und Verwaltung, aber auch Studierende - eingefunden, die den feierlichen Augenblick miterleben wollten. Thomas Hänsgen, der Geschäftsführer der Trägergesellschaft der neuen Hochschule, skizzierte in einem einführenden Statement die Etappen von der Idee bis zur staatlich anerkannten Bildungseinrichtung. Die Senatorin für Bildung, Jugend und Wissenschaft Sandra Scheeres betonte in ihrem Grußwort, dass eine enge Zusammenarbeit zwischen Lehrern, Erziehern und Sozialpädagogen erforderlich ist, um jedes Kind optimal zu fördern. Sie wünschte dem Lehrkörper und den Studierenden viel Erfolg und zeigte sich überzeugt, dass die Absolventen der HSAP aufgrund ihrer praxisbezogenen Ausbildung zu den begehrtesten Mitarbeitern an Berliner Schulen zählen werden. Ein Rundgang durch die Hochschule unter Leitung ihres Präsidenten Prof. Dr. Joachim Hage vermittelte den Gästen ein plastisches Bild von den beeindruckenden Möglichkeiten, die in den altherwürdigen Mauern eines ehemaligen Industriestandortes geboten werden.



Fotos: © Sascha Bauer



Neue Kitas

Mit dem Umzug der KITA Eichkater und der Eröffnung der KITA Rummelsburger Bucht vergrößerte die Käpt'n Browser gGmbH das Platzangebot in ihren Berliner Einrichtungen erheblich. Die barrierefreien Neubauten haben eine Kapazität von jeweils 110 Plätzen und erfüllen alle Ansprüche einer modernen Kita - ein großes Plus für die dort tätigen Erzieherinnen und Erzieher, die Kinder und deren Eltern. Die Übernahme einer Kita in Rosenthal-Bielatal, die den zur Umgebung passenden Namen Robies Zwergenland erhielt, erweitert die Präsenz des Trägers im Herzen der Sächsischen Schweiz. Diese Kita hat eine Kapazität von 126 Plätzen und betreut außer jüngeren Kindern auch Kinder im Grundschulalter.



Arbeitsheft zum Weltklimagipfel

OFAJ
DFJW

Im Dezember 2015 tagt in Paris der Weltklimagipfel, von dem wichtige Weichenstellungen zur Erhaltung des Ökosystems Erde erwartet werden. Um Kinder im Grundschulalter für dieses existentielle Problem zu sensibilisieren, wird die Technische Jugendfreizeit- und Bildungsgesellschaft in Kooperation mit dem Projekt La main à la pâte ein zweisprachiges Arbeitsheft herausgeben. Das Vorhaben wird vom Deutsch-Französischen-Jugendwerk im Rahmen des Förderprogramms „Partnerschaften“ gefördert. In das Arbeitsheft werden Experimente und Handreichungen zum Thema „Umwelt- und Klimaschutz“ aufgenommen, die vorher in deutschen und französischen Schulen erprobt worden sind. Die Publikation wird pünktlich zum Klimagipfel zur Verfügung stehen und kann von interessierten Schulen kostenfrei bezogen werden.

Vision 2025

Erfolgreiche Tagesarbeit darf nicht den Blick auf die Zukunft verstellen. Um sich über die künftigen Strategien der Technischen Jugendfreizeit- und Bildungsgesellschaft (tjfbg) gGmbH und der Käpt'n Browser gGmbH zu verständigen, Aufgaben, Herausforderungen und Ziele für das kommende Jahrzehnt zu diskutieren, traf sich die Geschäftsführung mit Führungskräften und Mitarbeitern am 1. und 2. Dezember 2014 im Ringhotel Schorfheide zu einer Klausurtagung. Unter der Moderation der Deutschen Gesellschaft für Personalwesen e. V. wurden sowohl im Plenum als auch in Arbeitsgruppen Handlungsschwerpunkte definiert, die die Grundlage für das weitere innovative Wirken der tjfbg-Gruppe bilden. Alle Beteiligten zogen eine positive Bilanz der Beratung und äußerten den festen Willen, im eigenen Verantwortungsbereich aktiv dazu beizutragen, dass die strategischen Ziele hundertprozentig erreicht werden.



Essen muss schmecken!

INHALT

- 2 Neuigkeiten
- 3 Vorwort/Impressum
- 4 / 5 „Gesund und lecker“
- 6 / 7 Lustige Weintrauben-Pinguine
- 8 / 9 Gesunde Ernährung will gelernt sein!
- 10 Vegetarismus in Kitas als gesunder und nachhaltiger Lebensstil?
- 11 Kleine Beine setzen sich in Bewegung
- 12 / 13 Wenn das Klassenzimmer zur Küche wird
- 14 Kochen und Backen – ein „männliches“ Vergnügen?
- 15 Yum Yum ist hier verboten!
- 16 Kochen macht Spaß!

Liebe Leserinnen und Leser,

sicherlich freut sich jeder von uns über ein Lob aus ehrlichem Munde. Anerkennung tut wohl, insbesondere wenn sie der täglichen Arbeit gilt. So wird es mir jedes Mal warm ums Herz, wenn – was recht häufig der Fall ist – eine Erstklässlerin an meine Küchentür klopft und mit den Worten: „Guten Tag Herr Koch, heute hat es mir wieder besonders lecker geschmeckt!“ ihre Wertschätzung zum Ausdruck bringt. Dieser Meinung scheint nicht nur sie allein zu sein, denn etwa 93 % aller Schülerinnen und Schüler der Grundschule am Brandenburger Tor nehmen an der Mittagsverpflegung teil. Als ich meine Tätigkeit im Jahre 2009 aufnahm, war die Situation noch ganz anders, das Schulesen lieferte damals ein Caterer – mit allen sich daraus ergebenden Problemen und Einschränkungen. Um eine gesunde und vollwertige Mittagsversorgung zu gewährleisten, wurde vom Träger in Kooperation mit der Schulleitung das Projekt „Wir kochen frisch“ ins Leben gerufen, in dessen Rahmen eine allen Regeln moderner Kochkunst entsprechende Kucheneinrichtung beschafft und der Speisesaal umgestaltet wurde.

Als Küchenleiter wie auch als Koch handelte ich von Anfang an nach der Devise: „Essen muss schmecken!“. Dazu braucht es Zutaten, die folgende Kriterien erfüllen: REGIONAL, SAISONAL, FRISCH. Deshalb kaufen wir nahezu ausnahmslos im Umland ein, bei vertrauenswürdigen Produzenten, die wir seit Jahren kennen, achten auf Bioprodukte. Fertigerzeugnisse, die sich nur allzu oft als Quelle versteckter Fette, Konservierungs- und Zusatzstoffe erweisen, wird man bei uns vergeblich suchen. Bei der Festlegung der Speisepläne beachten wir die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, lassen aber die eigene Kreativität nicht in ein Korsett pressen. So bin ich des öfteren in den Klassen und frage die Kinder, was sie gerne essen möchten. Da bekomme ich immer wieder Anregungen für neue Kreationen. An unserem Mittagstisch nehmen Tag für Tag Angehörige aus 47 Nationen Platz, die die unterschiedlichsten Essgewohnheiten mitbringen. Dennoch gelingt es, mit einer abwechslungsreichen Speisenfolge, die Obst- bzw. Gemüsebuffets einschließt, die Kinder nicht nur vollwertig zu ernähren, sondern ihren Geschmack zu treffen. Leere Teller und die Bitte um „Nachschlag“ sind die untrüglichen Indikatoren dafür. Das ist für mich und mein Team täglich aufs Neue Ansporn und Verpflichtung zugleich.

Holger Winter
Küchenleiter und Koch
Technische Jugendfreizeit- und Bildungsgesellschaft
(tjfbg) gGmbH
Grundschule am Brandenburger Tor



IMPRESSUM

Wir bitten um Verständnis, dass aus Gründen der Lesbarkeit auf eine durchgängige Nennung der weiblichen und männlichen Bezeichnungen verzichtet wurde. Selbstverständlich beziehen sich alle Texte in gleicher Weise auf Frauen und Männer.

Herausgeber

Redaktion: Sieghard Scheffczyk
Layout: Stephan Goltz
Fachbeirat: Stefanie Fischer,
Torsten Schulz
Kontakt: magazin@tjfbg.de
Druck: Druckerei Vettors GmbH & Co. KG
Auflage: 9 000
Ausgabe: 1 - 2015 / BuB 7
ISSN: 2196 - 6273



Technische Jugendfreizeit- und Bildungsgesellschaft (tjfbg) gGmbH

Wilhelmstraße 52 • 10117 Berlin
Fon (030) 97 99 13 - 0
Fax (030) 97 99 13 - 22
info@tjfbg.de
www.tjfbg.de

Geschäftsführer:
Thomas Hänsgen M. A. (V.i.S.d.P.)
Amtsgericht Berlin-Charlottenburg
HRB 121600 B

Käpt'n Browser gGmbH

Wilhelmstraße 52 • 10117 Berlin
Fon (030) 97 99 13 - 10
Fax (030) 97 99 13 - 22
info@kaeptnbrowser.de
www.kaeptnbrowser.de

Geschäftsführer:
Thomas Hänsgen M. A. (V.i.S.d.P.)
Amtsgericht Berlin-Charlottenburg
HRB 99234 B

„Gesund und lecker“

Ein Qualitätssiegel, das verdient werden muss



von Anja Rittich

In Bergheim wird großer Wert darauf gelegt, die Gesundheit der Kitakinder stetig zu verbessern. Das „Bergheimer Konzept“ verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz. Es umfasst die gesunde und ausgewogene Ernährung, die Bewegung und die sprachliche Förderung der Kinder. Die Eltern werden ebenfalls einbezogen: durch Elternaufklärung an Aktionstagen, Themenveranstaltungen und Infos zu dem Ernährungskonzept der Kita. So referieren Experten u. a. über die wechselseitig positive Bedingtheit von gesunder Ernährung und Bewegung, informieren über Energiegehalt und Zusammensetzung von Lebensmitteln, bieten Kurse an. Kindertagesstätten, die das Konzept in die Tat umgesetzt haben, werden mit dem Qua-

litätssiegel „Gesund und lecker“ ausgezeichnet. Zu den Kindertagesstätten, die sich mit dem Qualitätssiegel schmücken dürfen, gehören auch die vier Einrichtungen der Käpt'n Browser gGmbH in Bergheim.

Unser Ernährungskonzept – Schlüssel zum Erfolg

Ein jedes Konzept hat die konkreten Gegebenheiten „vor Ort“ zu berücksichtigen. In unserer KITA Flohkiste haben wir eine Regelkindergartengruppe (Hummelgruppe) mit fünfundzwanzig Kindern. Dazu kommen zwei integrative Gruppen (Mäusegruppe, Igelgruppe) mit jeweils fünfzehn Kindern. Wir betreuen und fördern Kinder im Alter von drei Jahren bis zur Einschulung. In dieser relativen Vielfalt liegt eine nicht zu unterschätzende Herausforderung, denn jedes der Kinder kommt mit anderen Erfahrungen in Bezug auf eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung zu uns. Auch der Altersunterschied, der auf den ersten Blick unerheblich erscheinen

mag sowie die Beachtung von Ernährungsbesonderheiten spielen eine Rolle.

Die beste Grundlage für einen erfolg- und bewegungsreichen Tag liefert ein ausgewogenes Frühstück. Dem tragen wir Rechnung. So gibt es verschiedene Käsesorten, selbstgemachte Brotaufstriche, z. B. Kräuterquark. Knäckebrot, Mischbrot, Schwarzbrot und Körnerbrot kommen häufiger auf den Tisch als Weizenbrötchen.

Rohkost und Obst sind immer dabei, Wurst eher selten – und dann vom Geflügel.

Einmal pro Woche ist Müslitag. Als Frühstücksgetränk wird ungesüßter Fruchtee angeboten. Zu den anderen Mahlzeiten sowie für alle, die „zwischen durch“ Durst haben, steht das gute Bergheimer Leitungswasser bereit, welches mit Minze oder Zitronen aromatisiert wird. Die Kinder helfen bei der Zubereitung des Frühstücks aktiv mit. So lernen sie die korrekte Handhabung von Küchengeräten kennen, erwerben erste Fertigkeiten in der Lebensmittelverarbeitung, schmücken den Tisch mit Servietten und Blumen. Nach dem Frühstück spülen sie ihr Geschirr selber. Dies alles fördert ihre Eigenständigkeit.

Eigener Herd ist Goldes wert

Dieses alte Sprichwort ist durchaus noch aktuell. So kommt uns die Tatsache zugute, dass in unserer Einrichtung das Essen täglich





frisch zubereitet wird. Davon profitieren alle Mahlzeiten, vor allem aber das Mittagessen. Der Speiseplan orientiert sich an den Richtlinien der Stadt Bergheim, wobei die Wünsche der Kinder regelmäßig berücksichtigt werden. Dreimal pro Woche gibt es vegetarische Gerichte, 1 x Nachtisch, 1x pro Woche Fleisch und 1x wöchentlich Fisch. Zu jedem Mittagessen werden Rohkost oder Salat gereicht. Die Kinder entscheiden, was und wie viel sie essen möchten. Sie werden dazu ermuntert, auch Speisen zu probieren, die sie noch nicht kennen. Ein Tischspruch zu Beginn und zum Abschluss des Mittagessens verdeutlicht den Kindern, dass das Mittagessen eine in sich geschlossene Handlung ist. Uns ist wichtig, dass die Kinder dazu hingeführt werden, in Ruhe am Tisch zu essen und sich in einer angemessenen Lautstärke zu unterhalten. So lässt sich eine angenehme Atmosphäre schaffen. Die Kinder sind am Tischdecken beteiligt. Sie dekorieren den Esstisch, holen das Essen, das auf einem Teewagen für die jeweilige Gruppe bereitsteht, aus der Küche, räumen ab. An Hand eines „Dienstplanes“, der in jeder Gruppe hängt, haben die Kinder die Möglichkeit, für verschiedene Bereiche die Verantwortung zu übernehmen. Dieser Plan ist mit Fotos der einzelnen Aktionen kindgerecht gestaltet. Im wöchentlichen Wechsel können die Kinder sich für einen Aufgabenbereich neu entscheiden. Sie haben auch das Recht, mal keine Aufgabe zu

übernehmen. Dies fördert die Kompetenz, die Selbstständigkeit und das Verantwortungsbewusstsein für die Gruppe.

Täglich um 14.00 Uhr wird eine Obstmahlzeit gereicht. Gegen 15.00 Uhr folgt noch ein kleiner kohlenhydratreicher Snack - bestehend aus Vollkornplätzchen oder Reiswaffeln -, der entweder gemeinsam am Tisch oder in Form eines Picknicks eingenommen wird.

Sahne- und Buttercremetorten sind unerwünscht

Feste lassen sich auch mit gesunden Speisen feiern! Deshalb werden die Eltern von unseren Mitarbeitern darüber informiert, welche Speisen, z. B. zu Geburtstagen nicht mitgebracht werden dürfen, so etwa Sahne- und Buttercremetorten, aber auch Roheisspeisen. Letzteres verbietet sich vor allem aus lebensmittelhygienischer Sicht. Auf die Einhaltung der Hygienemaßnahmen wird übrigens generell strengstens geachtet.

So haben sich die Kinder grundsätzlich vor allen Mahlzeiten die Hände zu waschen. Hier kommt dem pädagogischen Mitarbeiter eine hohe Vorbildfunktion zu. In Form eines kleinen Plakates "Richtig Hände waschen", das in jedem Waschraum hängt, wird den Kindern die richtige Technik des Händewaschens veranschaulicht. In unserem Konzept hat auch die Zahnhygiene den ihr zukommenden Stellenwert gefunden. Gründliches Zähneputzen nach jeder Mahlzeit wird so bereits im frühen Kindesalter zur Selbstverständlichkeit.

lenwert gefunden. Gründliches Zähneputzen nach jeder Mahlzeit wird so bereits im frühen Kindesalter zur Selbstverständlichkeit.

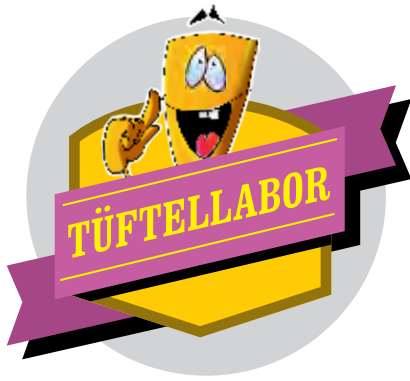
Ein Plus für alle

Unsere Anstrengungen haben sich in mehrfacher Hinsicht gelohnt. Zum einen sind wir natürlich stolz auf das Qualitätssiegel, das uns als „Gesunde Kita“ ausweist. Vor allem aber freuen wir uns, dass durch unsere Aktivitäten den Kindern der Schlüssel für ein Leben in Gesundheit und Fitness in die Hand gegeben wird.

INFO & KONTAKT



Anja Rittich
ist Leiterin der integrativen KITA
Flohkiste der Käpt'n Browser gGmbH
in Bergheim
flohkiste@kaeptnbrowser.de



Lustige Weintrauben-Pinguine

von Stefan Rinshofer

Essen soll nicht nur gesund, sondern auch lecker sein. Und schön aussehen. Denn unsere Augen sitzen immer mit am Tisch. Da Tüftel nicht nur gerne forscht, sondern auch leckeres Essen mag, hat er Emma und Paula zu Hause in ihrer Küche besucht. Die Mädchen waren gerade dabei, lustige Weintrauben-Pinguine zu basteln. Tüftel hat genau hingeschaut und sich die Schritte gemerkt, die zu den leckeren Snacks geführt haben. Mmh, haben die geschmeckt! Klar, dass die beiden Mädels mächtig stolz auf ihre gelungenen Pinguine waren. Was Emma und Paula können, das könnt ihr auch. Auf los, geht's los.



Was gebraucht wird:



- 1 dicke Möhre
- 20 Weintrauben (rot und blau)
- 200 Gramm Frischkäse
- 1 Stängel Basilikum
- Messer (Vorsicht – Verletzungsgefahr!)
- kleiner Löffel
- Zahnstocher

und so wird es gemacht:



Zuerst wird die Möhre in dünne Scheibchen geschnitten, etwa 3 bis 4 Millimeter dick.

Im nächsten Schritt schneidet ihr mit zwei Schnitten bis zur Mitte ein kleines Dreieck aus einem der Möhrenscheibchen. Das Dreieck nicht naschen, sondern beiseite legen. Es wird für den Schnabel des Pinguins gebraucht. Das Möhrenscheibchen wird für die Füßchen genutzt.

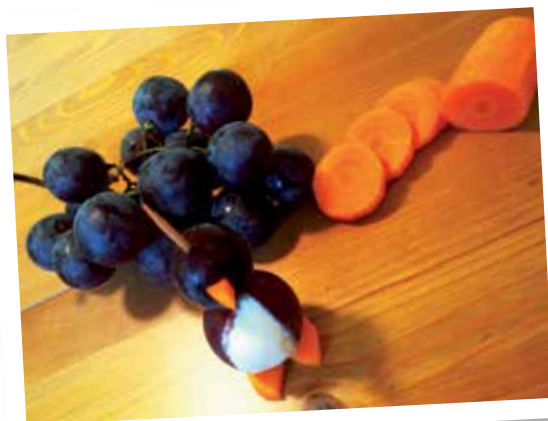


Nun nehmt ihr eine kleinere rote Traube und schneidet einen winzigen Schlitz für den Schnabel. Das ist eine knifflige Angelegenheit. Auch Emma und Paula haben eine Weile probieren müssen, bis es ihnen gelungen ist. Die verschnittenen Trauben sind dann gleich in den Mund gewandert – eine süße Belohnung für Ausdauer und Mühe!

Wenn der Minischnitt gelungen ist, kann der Möhrendreieck-Schnabel in die Traube eingesetzt werden. Das ist der Kopf des Pinguins.

Jetzt wird aus einer größeren Traube ein Drittel herausgeschnitten. Das gibt einen tieferen Spalt, der sauber mit Frischkäse gefüllt wird. Das geht am besten mit einem kleinen Löffel. Ist das geschafft, hat der Pinguin seinen Bauch bekommen.

Nehmt den Zahnstocher zur Hand und piekt diesen durch die beiden Trauben. Die kleine als Kopf oben, die große als Bauch darunter. Damit der Pinguin nicht umfällt, bekommt er noch die Karotten-Füßchen, durch die der Zahnstocher ebenfalls gesteckt wird. Ein Basilikumblättchen kommt ganz oben auf den Zahnstocher. Nun hat der Pinguin ein schickes Mützchen auf. Auf einem Teller hübsch angerichtet, ist unser Pinguin der Star der Party – sofern er nicht sofort aufgegessen wird.



Gesunde Ernährung will gelernt sein!

**Auf die Frage, warum gesunde Ernährung ein Thema in Kindertagesstätten und Schulen sein sollte, gibt es eine einfache Antwort: auch Essen will gelernt sein!
Statement des Bundesministers für Ernährung und Landwirtschaft Christian Schmidt MdB**





Immer mehr Kinder und Jugendliche verbringen über viele Jahre hinweg die meiste Zeit des Tages in Kindertagesstätten (Kitas) und Schulen. Zu wissen, wie man sich so ernährt, dass man nicht nur satt durch den Tag, sondern rundum fit und gesund durch´s Leben kommt, ist eine wichtige Alltagskompetenz. Unser Ernährungsverhalten wird bereits in der frühen Kindheit geprägt. Deshalb kann auch mit der Ernährungsbildung gar nicht früh genug begonnen werden. Kinder erleben in den Kitas und Schulen die Gemeinschaft mit anderen Kindern, üben Regeln ein und orientieren sich an der Esskultur, die sie umgibt. Diese Zeit prägt also ganz entscheidend die körperliche, geistige und soziale Entwicklung unserer Kinder.

Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) hat deshalb einen entsprechenden Schwerpunkt in seinen Aktionsplan „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ aufgenommen. Das BMEL unterstützt über IN FORM unterschiedliche Projekte, die einerseits die Ernährungsbildung von Kindern und andererseits das Wissen und das Bewusstsein über gesunde Ernährung bei den in den Kita- und Schulküchen beschäftigten Personen fördern sollen. Ziel dieser Maßnahmen ist es, in den Einrichtungen ein gesundheitsförderndes Verpflegungsangebot sowie die ganzheitliche Gesundheitsförderung und Übergewichtsprävention dauerhaft zu etablieren.

Das wohl prominenteste IN FORM-Angebot im Bereich der Ernährungsbildung in Schulen ist der Ernährungsführerschein für die Klassen 3 und 4 der Grundschulen. Bis heute haben über 650.000 Schülerinnen

und Schüler in ganz Deutschland diese „Prüfung“ erfolgreich abgelegt. Im Rahmen des IN FORM-Bildungsbausteins „SchmExperten“, den Ernährungsführerschein für die weiterführenden Schulen, wurden bereits ca. 3.000 Lehrerinnen und Lehrer geschult. Diese haben dann dafür gesorgt, dass bisher schon rund 130.000 Kinder der Jahrgangsstufen 5 bis 7 zu echten „SchmExperten“ in Ernährungsfragen geworden sind.

Gemeinsam mit den Verbraucherzentralen bietet IN FORM darüber hinaus das Programm „Ess-Kult-Tour – Entdecke die Welt der Lebensmittel“ an. Zentrales Ziel dieses Angebotes ist die Stärkung der Konsumkompetenz von Jugendlichen im Bereich Ernährung, die Reflexion über das eigene Ernährungsverhalten sowie die praxisnahe Vermittlung von Wissen über gesunde und nachhaltige Ernährung.

Die Förderung der Qualität der Verpflegung in Kitas und Schulen ist die zweite Säule bei IN FORM. Die jeweiligen Qualitätsstandards für die Verpflegung in Kindertageseinrichtungen und in Schulen geben Beispiele, wie eine gute und gesunde Verpflegung ausgestaltet sein kann. Diese Standards wurden unmittelbar nach dem Start von IN FORM im Jahr 2008 von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. entwickelt und werden seitdem mit unterschiedlichen Maßnahmen bekannt gemacht.

Die im Rahmen von IN FORM gemeinsam mit den Ländern geförderten Vernetzungsstellen Schulverpflegung haben sich in allen 16 Bundesländern bewährt. Diese Vernetzungsstellen bieten – häufig auch für den Kitabereich – umfassende Informationen über eine



Foto: © BMEL / photothek.net / Thomas Köhler

bedarfsgerechte und gesunde Verpflegung an, organisieren Fortbildungsveranstaltungen, vermitteln kompetente Fachkräfte für die Beratung vor Ort an Kitas und Schulen und bauen Netzwerke zwischen Behörden, Wirtschaftsbeteiligten, Schul- und Kitaträgern sowie Lehrkräften, Erzieherinnen und Eltern auf.

Das BMEL wird auch in Zukunft seinen Beitrag leisten, damit das Thema Ernährung in Deutschlands Kitas und Schulen in aller Munde bleibt.

Ihr
Christian Schmidt MdB
Bundesminister für Ernährung
und Landwirtschaft

Vegetarismus

in Kitas

... als gesunder und nachhaltiger Lebensstil?

von Uta Görlitz

So lautete der Titel meiner Bachelorarbeit der Fachrichtung „Soziale Arbeit“. In ihr wurde der Vegetarismus als Ernährungsform im Kontext von Nachhaltigkeit und Gesundheit untersucht. Ziel war es zu prüfen, ob Vegetarismus in der Kita eine Lösungsstrategie für das Überwinden des aktuellen - rein konsumorientierten und scheinbar Kontext enthobenen - Ernährungsverhaltens westlicher Industrienationen bieten kann.

Die derzeitigen Essgewohnheiten sind vielerorts geprägt von Überernährung und massivem Fleischkonsum. Beide Aspekte wirken sich nicht nur negativ auf den individuellen und gesellschaftlichen Gesundheitszustand aus, sondern auch auf ökologischer,

ökonomischer und sozialer Ebene. Würden z. B. alle Menschen, die derzeit auf unserem Planeten leben, so viel Fleisch essen wollen wie wir in Deutschland - jährlich ca. 60 kg/Person -, würde die gesamte Getreideanbaufläche der Welt benötigt werden, um das erforderliche Tierfutter anzubauen. Für Brotgetreide und Reis bliebe dann nichts mehr übrig! Etwas weniger - oder vielleicht auch gar kein - Fleisch zu essen, ist also nicht nur aus gesundheitlicher, sondern auch aus ethischer Sicht geboten. Vegetarismus als „Problemlöser“?!

Zunächst sei betont, dass Vegetarismus keine Diät oder kein temporäres Ernährungsverhalten darstellt, bei dem lediglich auf Fleisch und Fisch verzichtet wird. Vegetarismus ist vielmehr eine essentielle Lebensorientierung, geprägt von unterschiedlichen Motiven, die wie jede Ernährungsform ausgewogen und abwechslungsreich erfolgen sollte, um Mangelerscheinungen zu vermeiden.

Ernährungsgewohnheiten manifestieren sich bereits im Kindesalter, so dass ein frühestmöglichster präventiver Ansatz sehr sinnvoll ist. Besonders bei Kindern aus sozial schwachen Familien, die häufig auch auf Grund ungesunder Ernährung gesundheitlich benachteiligt sind, ist Ernährungserziehung von großer Bedeutung. Gerade die Kita als Institution hat einen frühzeitigen und günstigen Zugang zu Kindern sowie deren Eltern. Gestaltet sich die Interaktion dieser drei

Partner erfolgreich, so kann die Etablierung einer gesunden Ernährung erfolgen und das Fundament für ein bewusstes Essverhalten gelegt werden.

Vegetarismus in Kitas beabsichtigt nicht, Kinder zu kleinen Vegetariern zu erziehen. Wohl aber sollen ihnen frühzeitig Alternativen zum Fleischkonsum aufgezeigt werden. Der angemessene und bewusste Umgang mit dieser Thematik trägt wesentlich dazu bei, dass das traditionelle Ernährungsverhalten auf den Prüfstand gestellt wird. Damit eröffnet sich die Möglichkeit, bereits im frühen Kindesalter ein Bewusstsein für sensibles und kontextbezogenes Essverhalten zu schaffen, das die Befähigung zu eigenverantwortlichem und selbstbestimmtem Handeln einschließt.

Zusätzlich werden durch den Kontakt mit einer vegetarischen Ernährung neben gesundheitlichen Aspekten Kompetenzen wie ethische Sensibilität und Umweltbewusstsein gefördert. Dazu bedarf es, neben dem erlebnisorientierten Begreifen in der Kita, der thematischen Bildungsarbeit in der Schule, um bisher Erlebtes zu verstehen, Ressourcen zu stärken und ein nachhaltiges Bewusstsein auf sozialer, ökologischer, ökonomischer sowie gesundheitlicher Ebene zu schaffen. Kinder, Kita, nachfolgend die Schule sowie die Familie sind Akteure, die gemeinsam und miteinander handeln müssen, um eine nachhaltige Zukunftsfähigkeit zu erzielen.

INFO & KONTAKT



Uta Görlitz
ist Sozialpädagogin und Ergotherapeutin.
Sie arbeitet in der Sozialen Gruppe der
Heinrich-Seidel-Grundschule
u.goerlitz@tjfbg.de

Kleine Beine in Bewegung

Aktivitäten im Spiel- und Lerngarten

von Claudia Döhler

Der geistreiche Politologe und Hochschullehrer Lothar Schmidt (geb.1922) formulierte einmal treffend, dass es nicht genüge, mit beiden Beinen im Leben zu stehen, man müsse sie auch in Bewegung setzen. Dieser Ausspruch kann als Leitmotiv für das Berliner Landesprogramm „Kitas bewegen – für die gute und gesunde Kita“ gelten. Die gute gesunde Kita zeichnet sich dadurch aus, dass sie Gesundheits- und Bildungschancen von Kindern gleichermaßen fördert. Diese lernen, mit ihrem Körper verantwortlich umzugehen und achtungsvolle Beziehungen miteinander und zu anderen aufzubauen. Sie erleben ein Umfeld, in dem ihre Kompetenzen und Fähigkeiten wachsen, wobei dem kindlichen Bewegungsdrang breiter Raum eingeräumt wird. Eine gute und gesunde Kita gewährleistet aber nicht nur optimale Entwicklungsbedingungen für die Heranwachsenden, das Wohlbefinden der Erzieherinnen und Erzieher steht ebenso im Fokus.

Die KITA Springmäuse beteiligt sich seit über einem Jahr erfolgreich an diesem Landesprogramm. Dabei agieren wir in dessen zentralen Handlungsfeldern Bildung, Gesundheit, Ernährung und Bewegung. Dem Trägerprofil entsprechend werden methodische und thematische Akzente gesetzt, die für jedermann sichtbar machen, dass wir eine Kita der Käpt'n Browser gGmbH sind, deren „Philosophie“ in unserer täglichen Arbeit verwirklicht wird. Dementsprechend gestalteten wir die

Außenanlage der Kita zum Lern- und Spielgarten um. Hier können die Kinder naturwissenschaftlichen Phänomenen mit Fantasie und Kreativität begegnen. So finden beispielsweise auf dem Balancierpfad nicht nur Bewegungsübungen statt, die das Körpergefühl trainieren. Mit diesem Pfad erschließt sich den Kindern zugleich ein naturwissenschaftlicher Erfahrungsraum. Grundlegende physikalische Gesetze lassen sich „erspüren“, lange bevor diese in der Schule mathematisch hergeleitet werden. Unser Lern- und Spielgarten bietet vielfältige Optionen für „Entdeckungs- und Erlebnisreisen“. Wie die Praxis zeigt, sind die Kinder ganz besonders von der Bewegungsbaustelle angetan, da die dortigen Betätigungsmöglichkeiten genau das bieten, was sie sich wünschen: Sie können sich ausprobieren, Erfahrungen sammeln, erleben Situationen, die ihnen die momentanen Grenzen ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit und motorischen Geschicklichkeit aufzeigen. Bei deren Meisterung wachsen sie nicht selten über sich hinaus, lernen aber auch, im entscheidenden Moment die Hilfe und Unterstützung des Teams in Anspruch zu nehmen. Gemeinsam geht (fast) alles besser – eine Erkenntnis, die nicht nur für den Erfolg auf der Bewegungsbaustelle gilt! Selbständiges Arrangieren, gemeinsames Ausprobieren, gegenseitiges Helfen gehören zusammen. Die Bewegungsbaustelle fördert das Sozialverhalten ebenso wie die Körper- und Sinneswahrnehmung.



Es ist immer wieder anregend zu beobachten, wie Vorschul- und Elementarkinder zusammen auf den Balken und Kisten balancieren – und die älteren die jüngeren wie selbstverständlich unterstützen. Die „Springmäuse“ bauen ihre Bewegungsbaustelle übrigens gemeinsam auf und sogar wieder ab. Auch diese „Aktion“ trägt dazu bei, den sozialen Lernprozess voranzubringen – ein Anliegen, hinter dem die Initiatoren und Akteure des Programms „Kitas bewegen“ mit vollem Engagement stehen.

INFO & KONTAKT



Claudia Döhler
leitet die KITA Springmäuse
der Käpt'n Browser gGmbH
in Berlin-Johannisthal
springmaeuse@kaeptnbrowser.de





„Wenn das Klassenzimmer zur Küche wird“

Der Ernährungsführerschein für alle Drittklässler

von Sandra Wehrmann

Es war auf der Grünen Woche, die ich mit meiner Klasse im Januar 2013 besuchte: Am Stand des aid infodienst - einer vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft geförderten Initiative - fiel mir ein „Ernährungsführerschein“ ins Auge. Dessen Autoren erheben den Anspruch, Kindern im Grundschulalter in sechs Schritten das Einmaleins der gesunden Ernährung vermitteln zu können. Dazu wird jede Menge Genuss beim Verzehr der selbst hergestellten Speisen geboten. Es wird nicht zuviel versprochen. Zu dieser Überzeugung gelangte ich nach Kenntnisnahme der ausliegenden Kurzfassung des Ernährungsführerscheins. Von der Lektüre angeregt, reifte der Entschluss in mir, die dort aufgelisteten Themen als Ausgangspunkt für ein Projekt in der Grundschule am Brandenburger Tor zu nehmen. Jedem Drittklässler seinen persönlichen Ernährungsführerschein - ein faszinierender Gedanke, der mich fortan nicht mehr los ließ! Unser sozialpädagogischer Bereich trägt zwar bereits schon dazu bei, dass das Konzept „Gesunde Schule - Bewegte Schule“ mit Leben erfüllt wird, aber ein

systematischer Erwerb von Fähigkeiten und Fertigkeiten in konkreten Etappen, wobei die erreichten Ergebnisse „schwarz auf weiß“ dokumentiert werden, das wäre dann doch ein echter Qualitätssprung!

Eine Vision wird Wirklichkeit

Beseelt von meiner Idee stellte ich diese im Kollegenkreis vor - und ertete viel Zustimmung. Die erste „Hürde“ war damit genommen. Nun galt es, die „betroffenen“ Lehrer - die Theorie des Projektes „Ernährungsführerschein“ soll in allen 3. Klassen im Rahmen des Sachkundeunterrichts vermittelt werden - dafür zu gewinnen. Auch diese waren von der Sache angetan. Die Praxis wird mit den Bezugsgruppenerziehern am Nachmittag stattfinden Unseren Koch - Herrn Winter - mit ins Boot zu holen, erwies sich als „Heimspiel“. Diesem liegt die gesunde Ernährung der Kinder seit jeher sehr am Herzen, was sich nicht zuletzt an den Gerichten ablesen lässt, die täglich über den Tresen des Speisesaals der Grundschule Brandenburger Tor gehen. Herr Winter zeigte sich sofort bereit

quasi als „Vorspann“ zum Ernährungsführerschein den Drittklässlern eine 45-minütige Einführung in Sachen gesunder Ernährung zu geben. Der Theorie folgt die Praxis auf dem Fuße - und dazu benötigt man nicht einmal eine „richtige“ Küche! Das Klassenzimmer lässt sich mit wenigen Handgriffen in eine solche verwandeln, vorausgesetzt ein Waschbecken befindet sich in der Nähe, denn auch das gesündeste Obst und Gemüse sollte vor Verzehr oder Zubereitung gründlich unter fließendem Wasser gereinigt werden. Dass „junge Köchinnen und Köche“ nur mit sauberen Händen an die Arbeit gehen, ist ein Gebot der Hygiene, das sicherlich nicht erst beim Erwerb des Ernährungsführerscheins eine Rolle spielt ...

Von lustigen Brotgesichtern bis zum kalten Büffet

Für den Erwerb des Ernährungsführerscheins sind insgesamt 6 Doppelstunden vorgesehen. In dieser Zeit werden die Schülerinnen und Schüler zum Experimentieren und Entdecken auf dem weiten Feld der gesunden



Das Vitalkekse Rezept

... für 20 Stück

Zutaten:

- 200 g** Samen (Leinsamen, Sesam, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, gehackte Nüsse), gemischt
- 50 g** Haferflocken, kernige
- 1** Ei
- 2 EL** Zucker, braun
- 2 EL** Honig, flüssig
- n. B.** Bittermandelöl, oder Vanillearoma evtl. Rosinen, oder Trockenfrüchte. Wir haben Cranberrys benutzt.

Zubereitung:

Die Zubereitung dauert etwa 20 Minuten und ist ganz einfach.

Den Backofen auf 180 Grad (bei Umluft bitte auf 160 Grad) vorheizen.

Die Saaten, Kerne und Körner mischen. In einer Schüssel Ei, Zucker, Honig und Aroma verquirlen. Zu den Saaten geben und gut verrühren.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech mit Hilfe von 2 Teelöffeln 20 kleine Häufchen setzen und etwas andrücken.

Im Ofen 12 Minuten backen. Auf dem Blech auskühlen lassen.

Guten Appetit!

INFO & KONTAKT



Sandra Wehrmann arbeitet als stellvertretende koordinierende Ezieherin im sozialpädagogischen Bereich der Grundschule am Brandenburger Tor s.wehrmann@tjfbg.de

Ernährung angeregt. „Learning by Doing“ zieht sich wie ein roter Faden durch alle Einheiten. Begleitet und moderiert von den Fachlehrern und Bezugsgruppenerziehern entwickelt sich so eine kreative und schöpferische Atmosphäre, die die Fantasie der Kinder herausfordert und fördert. Schaut man sich die sechs Einheiten, die als Etappen auf dem Weg zum Ernährungsführerschein zu betrachten sind, näher an, so tragen bereits deren „Überschriften“ viel Spannendes und – sieht man mal von Einheit Nummer 5 und 6 ab – den Appetit Anregendes in sich:

- Einheit 1: Lustige Brotgesichter
- Einheit 2: Knackiger Gemüsespaß
- Einheit 3: Kunterbunte Nudelsalate
- Einheit 4: Fruchtiger Schlemmerquark
- Einheit 5: Schriftliche Prüfung und „Tischknigge“
- Einheit 6: Praktische Prüfung – Anrichtung eines kalten Büffets

Für alle, die bei der Absolvierung der Einheiten 1 bis 4 so richtig auf den Geschmack gekommen sind, wird eine fakultative Zusatzeinheit angeboten, die die Zubereitung leckerer Kartoffelgerichte zum Inhalt hat. Dass die Kartoffel ein sehr gesundes und vielseitig einsetzbares Nahrungsmittel ist, das beileibe nicht nur den Rohstoff für Pommes Frites abgibt, werden die Schülerinnen und Schüler im Verlauf dieser Einheit „zu kosten bekommen“! Da Kartoffeln zu den Lebensmitteln gehören, die sich eher nicht für den Rohverzehr eignen, lernen die Kinder hier den sicheren Umgang mit Kochstelle und Backofen. Damit erwerben sie eine Fertigkeit, die sich auch außerhalb des Projektes vielseitig einsetzen lässt. Nicht zuletzt dürfte es Eltern sehr freuen, wenn sich ihre Sprösslinge mal zum Kochen „verpflichten“ würden ...

In den Einheiten 5 und 6 müssen die Schülerinnen und Schüler unter Beweis stellen, dass sie den Ernährungsführerschein auch wirklich ver-

dient haben. In einer schriftlichen Lernkontrolle sind zehn Fragen zu beantworten, die das gesamte Spektrum des im Projekt vermittelten Wissens streifen. Von den unumgänglichen Hygieneregeln über die Lebensmittelkunde bis zur kultivierten Tischsitten ist vieles gefragt, das einen befähigt, im Alltag eine gute Figur zu machen. Apropos – letzteres kann durchaus wörtlich genommen werden, denn wer das im Projekt Gelernte beherzigt und seine Ernährung konsequent danach ausrichtet, der wird Übergewichtsprobleme bald nur noch vom Hörensagen kennen, vorausgesetzt dass auch noch Bewegung mit ins Spiel kommt!

Das Anrichten eines kalten Büffets und die Bewirtung willkommener Gäste bilden den krönenden Abschluss dieses interessanten Projektes. Damit verbunden ist die praktische Lernkontrolle. Ist diese erfolgreich verlaufen – was angesichts des nachhaltig vermittelten „Stoffes“ sehr wahrscheinlich sein sollte –, steht der Verleihung des grafisch sehr ansprechend gestalteten Ernährungsführerscheins nichts mehr im Wege.

Gesunde Ernährung und Sport gehören zusammen!

Wer auf diesem Gebiet weitermachen und ein richtiger Experte werden will, für den ist die Arbeitsgemeinschaft „Mach dich fit, mit Seilspringen und gesunden Snacks“ genau das Richtige. Diese AG wird im Rahmen der Ganztagsbetreuung im sozialpädagogischen Bereich von mir durchgeführt. Hier lernen die Kinder u. a. Tomatenkräuterquark herzustellen und mediterrane Aufstriche zu „zaubern“. Bei alledem kommen die Bewegung und der Sport nicht zu kurz. Derzeit sind in der Arbeitsgemeinschaft zehn Mädchen mit Fleiß und Eifer dabei. Vielleicht findet sich ja in der nächsten AG auch der eine oder andere Junge ein. Im Zeichen von Gender wäre das doch eigentlich nur gerecht ...



Ein „männliches“ Vergnügen?

Kochen und Backen in der Tagesgruppe

von **Oliver Gottschalk**

In unserem Kooperationsprojekt „Tagesgruppe in Schule“ werden Kinder im Grundschulalter aufgenommen, die aufgrund eines erheblichen und komplexen Förderbedarfes in ihrer derzeitigen Lebenssituation einen besonderen Ort zum Lernen und Reifen benötigen. Durch eine gezielte Aufarbeitung von individuellen Entwicklungs- und Lerndefiziten, bei gleichzeitiger Stabilisierung der familiären Lebenswelt, wird intensiv an einer gelingenden Reintegration in die allgemeine Schule gearbeitet.

ob dessen Zubereitung als interessant und spannend empfunden wird. Die Antwort lautet eindeutig ja.

Das Koch-Projekt der Tagesgruppe 1 wird mit 2 bis 3 Teilnehmern im Alter von 7 bis 9 Jahren durchgeführt. Die spielerische Heranführung an das Kochen und Backen ist dabei Hauptanliegen. Es werden Basics vermittelt: Kennenlernen von Lebensmitteln, Regeln der (Küchen-)Hygiene, Ablauf von Koch- und Backprozessen. Dabei steht nicht die Theorie, sondern die Praxis im Mittelpunkt aller Aktivitäten. Die Teilnehmer bekommen die Rezepte in Form eines Kochbuchs. So können sie die Speisen gemeinsam mit ihren Eltern problemlos „nachkochen“. Bei der Auswahl der Rezepte haben die Kinder übrigens ein gehöriges Wörtchen mitzureden.

Was bei den Jüngeren so gut ankommt, ist auch bei den Älteren „in“. Unsere Koch-AG für die Tagesgruppe 2 belegt das. Es beginnt mit einer Einführung in die Theorie der gesunden Ernährung. So wird z. B. die Ernährungspyramide in Liedform vorgestellt. Regeln der Küchenbenutzung werden gemeinsam erarbeitet und die Geschmackszonen der Zunge im Selbsttest erprobt. In einem „Kochhefter“, der Woche für Woche um ein Rezept und ein paar Kniffe und Tricks zum Thema Ernährung wächst, werden die Etappen der Arbeitsgemeinschaft dokumentiert – ein wichtiges Ergebnis, auf das man später immer wieder zurückgreifen kann. Die Zubereitung – und Verkostung – gesunder Snacks bildet einen Höhepunkt, an dem nicht nur die AG-Mitglieder teilhaben, sondern auch Gäste, die sich an den sehens- und essenswerten Resultaten gütlich tun...

Diese zwei Sätze bringen es auf den Punkt – und umreißen in aller Kürze das breite Spektrum der sozialpädagogischen Tätigkeit, das von jedem Mitglied unseres Teams vollen Einsatz fordert. Einfühlungsvermögen, Geduld und Toleranz sind angesichts der problematischen Verhältnisse, mit denen die uns anvertrauten Kinder in ihrem persönlichen Umfeld konfrontiert sind, ebenso gefragt wie Kompetenz und Konsequenz. Da ist kein Tag wie der andere, unterschiedlichste „Überraschungen“ sind vorprogrammiert. Das Rüstzeug eines professionellen Pädagogen sollte stets parat sein! Hat man jedoch erst einmal das Vertrauen der Kinder gewonnen, spüren sie, dass (auch) ihnen Wertschätzung entgegengebracht wird, so öffnen sie sich, hören zu, reflektieren und hinterfragen kritisch ihr eigenes Handeln, nehmen mit Interesse – und voller Erwartung – Angebote an.

Zu diesen Angeboten zählen unsere beiden Arbeitsgemeinschaften zum Thema „Kochen und Backen“, die wöchentlich einmal stattfinden. Da wir in unseren Tagesgruppen nahezu ausschließlich Jungen haben, mag die Einrichtung solcher Arbeitsgemeinschaften zunächst vielleicht ein wenig gewagt erscheinen, denn obwohl Essen und Trinken durchaus ein relevantes Thema in der Zielgruppe ist, stellten wir uns die Frage,

INFO & KONTAKT



Oliver Gottschalk
ist Diplom-Sozialpädagoge und Teamleiter
TAGESGRUPPE
Tegeler Straße 13
13353 Berlin
o.gottschalk@tjfbg.de



ist hier verboten!

von Sabine Schadow

Unser Jugendclub IKARUS ist ein beliebter Aufenthaltsort für Kinder und Jugendliche aus der näheren und weiteren Umgebung. Da es hier immer interessant und spannend zugeht, die Atmosphäre etwas Anziehendes, Vertrauliches hat, können wir uns über fehlende Besucherinnen und Besucher nicht beklagen. Im Laufe der Zeit hat sich eine echte „Stammkundschaft“ herausgebildet, die den IKARUS als bevorzugten Freizeit-Aufenthaltsort angenommen hat. Diese - überwiegend Neun- bis Vierzehnjährigen - kommen auch wegen des leckeren und preiswerten Essens, das wir in der Clubküche frisch zubereiten. Für ein Pastagericht oder eine schmackhafte Gemüsesuppe sind nur 50 Cent fällig, ein Betrag, der die meist schmalen Budgets unserer Gäste nicht überfordert.

Vor etwa einem halben Jahr beobachteten wir jedoch eine Tendenz, die uns zunächst nur verwunderte, schon bald aber Sorgenfalten auf die Stirn trieb: Unsere Speisenangebote wurden auf einmal nicht mehr so angenommen, wie wir das gewohnt waren. Die Kinder hatten plötzlich keinen Appetit mehr. Was war die Ursache für diese abrupte Veränderung ihres Verhaltens, etwa eine kollektive Magenverstimmung?

Das „Corpus Delicti“ verbarg sich in grellbunten handlichen Plastikverpackungen, auf denen unübersehbar Yum Yum stand. Diese orientalischen Instantnudeln - erhältlich in mehreren Geschmacksrichtungen und sämtlich Haläl, also nach islamischem Recht erlaubt - hatten sich zum bevorzugten Snack unserer Besucher entwickelt. Im Kiezladen ebenso preisgünstig zu bekommen wie im Supermarkt um die Ecke, eroberte Yum Yum die Geschmacksknospen von Kindern und Jugendlichen im Sturm. Ein Blick auf die Zutatenliste, die korrekterweise auf jeder Packung angegeben ist, lässt angesichts der dort verzeichneten vielen „E's“ allerdings die Alarmglocken schrillen: Geschmacks-

verstärker und andere „verdächtige“ Zusatzstoffe machen den Inhalt der verführerischen Packungen kaum vertrauenswürdig - und schon gar nicht „gesund“. Nimmt man noch die „regelwidrige“ Aufnahmeform hinzu - Nudeln und Gewürzmischung werden einfach auf der Handfläche „zusammengemischt“ und in diesem Zustand „vernascht“, so vergrößern sich die Bedenken. Zwar gibt es auch Kinder bzw. Jugendliche, die sich Yum Yum mit heißem Wasser aufbrühen und damit nach Herstellerangaben handeln, aber die meisten „genießen“ die suspekten Mischung im kalten Zustand.

Da wir diese Entwicklung nicht mit ruhigem Gewissen mit ansehen konnten, suchten wir zunächst das Gespräch mit den Kindern, nannten Argumente, die aus unserer Sicht gegen Yum Yum sprechen. Wir stießen jedoch auf nahezu taube Ohren. Auf diesem Wege gab es also kein Weiterkommen. Deshalb erließen wir ein „Yum Yum-Verbot“! Das erwies sich als „heilsam“. Zwar gab es eine Übergangszeit, in der Yum Yum in der oben geschilderten Art und Weise offensichtlich weiter konsumiert wurde, wie wir anhand der vor unserer Einrichtung herumliegenden leeren Verpackungen feststellen mussten, aber danach war Schluss!

Die Kinder fanden wieder Gefallen an unseren Speisen und ließen sich diese wie vormdem schmecken. Ob sie damit generell auf Yum Yum verzichten, oder das nur bei uns tun, ist zwar offen, aber zumindest haben sie sich mit dem Thema kritisch auseinandergesetzt. In einem von ihnen im Rahmen eines Workshops produzierten Video, das auf unserer Homepage angeschaut werden kann, wird deutlich, dass diese Auseinandersetzung durchaus „dramatische Züge“ aufweist. Wir hoffen, dass sie nicht nur eine Episode bleibt, sondern zum nachhaltigen Umdenken führt.

INFO & KONTAKT



Sabine Schadow ist Erzieherin und arbeitet als Einrichtungsleiterin im Jugendclub IKARUS. Berufsbegleitend studiert sie an der Hochschule für angewandte Pädagogik Sozialpädagogik mit Schwerpunkt Ganztagschule. s.schadow@tjfbg.de



1...2...3... Kartoffelbrei

Kochen macht Spaß!

von Sieghard Scheffczyk

Wer hat nicht schon einmal beobachtet, mit welchem Interesse Kinder das Kochen und Backen in der elterlichen Küche verfolgen? Da wird jeder der Arbeitsgänge, die Mutti, Vati oder auch ältere Geschwister ausführen, genau beobachtet. Der Wunsch, es selbst einmal zu probieren und ein leckeres Gericht zu „zaubern“, lässt sich buchstäblich von den Augen ablesen. Die Vorfreude auf den baldigen Genuss vervielfacht dabei den Elan, mit dem die jungen Köchinnen und Köche an die Ausführung der Arbeiten gehen. Indes – gerade bei der Zubereitung von Mahlzeiten verbietet es sich, planlos zu Werke zu gehen, ansonsten verderben nicht nur viele Köche, sondern auch ein einzelner mangels Kenntnis des genauen Rezepts „den Brei“. Damit das nicht passiert, gibt es das Kinderkochbuch von Gabi Kohwagner, das im Coppenrath Verlag erschienen ist und eine sehr attraktive Aufmachung aufweist. Die Regie führt „Sternkoch“ Toni, der zu jener Altersgruppe gehört, für die dieses Buch geschrieben worden ist. Toni weiß deshalb ziemlich genau, was den Mädchen und Jungen ganz besonders gut schmeckt. Seine Rezepte sind darauf abgestimmt. So entstehen mit relativ wenig Aufwand an Zutaten, Zeit und Energie – wenn man mal davon absieht, dass das Kochen der drei Hühnerbeine für die Nudelsuppe nicht weniger als eineinhalb Stunden in Anspruch nimmt – Speisen, bei denen wohl den meisten Kindern, aber sicherlich auch vielen Erwachsenen buchstäblich das Wasser im Munde zusammenläuft. So hat der Rezensent festgestellt, dass man das Buch nicht mit leerem Magen lesen sollte, da sich ansonsten bereits nach den ersten der insgesamt 64 Seiten ein permanentes Hungergefühl – oder besser ultimativer Appetit – einstellt.

Dass die Autorin sich ihrer Verantwortung für die gesunde Ernährung bewusst ist, kann man beinahe aus jeder Zeile des Buches herauslesen. Das beginnt bereits bei den Einkaufstipps. So werden insbesondere saisonale, regionale und Bio-Produkte empfohlen. Bei den Rezeptvorschlägen dominieren Gemüse und Obst, während die Fleischspeisen – obwohl vorhanden, denn wohl kaum jemand kann etwas gegen den gelegentlichen Genuss eines guten Wiener Schnitzels, einer saftigen Frikadelle oder eines fein abgeschmeckten Hühnerfrikassee haben – in der absoluten Minderzahl sind. Rezepte für kalorienarme und vitaminreiche „bunte“ Salate, Aufläufe und (Gemüse-)Suppen, Kartoffel- und Eiergerichte – alle selbstverständlich aus frischen Zutaten hergestellt – findet man hingegen zuhauf. Da Picknick landauf landab hoch im Kurs steht – und es in der freien Natur noch viel besser schmeckt als zu Hause, in der Kita oder der Schule –, ist ein ganzes Kapitel mit „Essen für unterwegs“ überschrieben. Die Esswaren, mit denen der Proviantkorb gefüllt

wird, lassen sich ganz überwiegend ebenfalls in die Kategorie „gesund“ einstufen.

Jedoch – was wäre das Leben ohne die „kleinen Sünden“? Mitunter etwas „fad“! Ernährungsphysiologisch ließe sich wohl am ehesten das Rezept für den „Kalten Hund“, mit dem einst eine noch heute existierende Firma aus Hannover den Absatz ihrer Kekse gar trefflich anzukurbeln verstand, in das „Sündenregister“ aufnehmen. Wer diese vortreffliche Süßspeise jedoch schon mal probiert hat – egal ob jung oder „alt“ –, den wird es in regelmäßigen Abständen immer wieder nach „Sünde“ gelüsten...

Das rundum gelungene Buch hält – bis auf Apfelmus, dessen Herstellungsanleitung man trotz Erwähnung auf dem rückseitigen Cover vergeblich sucht – all das, was es verspricht. Sternkoch Toni kann man nur wünschen, dass er sich noch viele weitere gesunde und leckere Rezepte ausdenkt!



INFO KOMPAKT

Gabi Kohwagner

1-2-3 Kartoffelbrei

Kinder kochen Lieblingsachen

64 Seiten

Coppenrath Verlag

1. Auflage 2011

Preis: 12,95 € (D); 13,40 € (A); 19,90 CHF

ISBN: 978-3-649-60166-1

Wer sich zuerst bei der Redaktion meldet, darf sich auf ein Exemplar dieses Kochbuchs freuen!