

# Power-Spieß für die Brotdose in der Sophie-Scholl-Gesamtschule

VON CRISTINA SEGOVIA-BUENDÍA

**REMSCHIED** Anders als bei Burger und Pommes rümpfen bei den Begriffen Obst und Gemüse viele Kinder viel zu häufig und zu schnell die Nase. Im Gegensatz zu den kalorien- und zuckerhaltigen Snacks wirken frische Gurken und Tomaten, Apfel und Bananen oft langweilig. Das muss aber nicht sein, sagt Petra Zimmerlin, Lehrerin der Sophie-Scholl-Gesamtschule und Koordinatorin für Gesundheit und Prävention. Allein mit einer guten Präsentation ließen sich gesunde Snacks auch bei Kindern und Jugendlichen sehr gut platzieren. Denn bekanntlich isst auch das Auge mit. Und genau das, zusammen mit der Vermittlung von Grundwissen, lernen die Schüler bei ihr im praktischen Unterricht. „Die Kinder sind bei uns mit Begeisterung dabei und mögen unsere gesunde Pausenbox mit verschiedenen Dips, Brotsorten, Obst

und Gemüse“, berichtet Zimmerlin noch kurz vor der Stunde.

Der Beweis folgt nur wenige Minuten später, als die Pädagogin den Schülern eröffnet, was sie an diesem Tag kreieren werden. „Heute machen wir uns einen richtig leckeren Power-Spieß für unsere Brotdose“, verkündet Zimmerlin während sie eine Power-Point-Präsentation an die Wand wirft mit Fotos und Zutaten. „Lecker“, entfährt es einem Schüler. Dafür müssen die Kinder frische Tomaten halbieren, Gurken in Scheiben, Paprika und Dinkelbrot in Würfeln schneiden, um sie hinterher aufzuspießen. „Damit das Brot nicht so trocken ist, gibt es einen leckeren Frischkäse dazu, den wir demnächst in einer Stunde auch mal selber machen werden“, erklärt Zimmerlin. Einen süßen Kick gibt es mit frischer Mandarine obendrauf. „Was ist Mandarine?“, will eine Schülerin wissen. „Ach ja, die kleine Orange, oder?“, beantwortet sie

sich ihre Frage selbst. Zimmerlin lächelt und nickt.

Als die Zutatenliste geklärt ist, geht die Klasse in die Küche. Die Fünftklässler legen ihre Schürzen an, waschen sich pflichtbewusst die Hände und holen aus den Schubladen und Schränken selbstständig ihre Utensilien heraus: Schneidebretter und Messer. Konzentriert schneiden sie sich ihre Zutaten zu recht, spießen die Paprika, Gurke

und Co sorgsam auf den Holzspieß, schmieren Frischkäse auf die kleinen Brotwürfel und garnieren diese mit Kresse. Schon bei der Zubereitung scheint den Kindern das Wasser im Munde zusammenzufließen. „Dürfen wir die schon essen?“, fragt ein Schüler mit seinem fertigen Power-Spieß in der Hand. Zimmerlin nickt und der Junge beißt herzhaft zu. „Mmh, richtig lecker.“

Die elfjährigen Konstantin, Ryan,

Jonah und Lion helfen zu Hause schon mal in der Küche aus, erzählen sie, doch einen solchen Power-Spieß haben sie jetzt im Unterricht zum ersten Mal zusammengestellt. „Und das ist richtig einfach“, schwärmt Konstantin, der das zu Hause auch mal für die Eltern machen will. Auch Larisa (11) findet den Spieß aus Obst, Gemüse, Brot und Frischkäse richtig lecker. „Paprika mag ich am liebsten“, sagt die Elfjährige. Spieße, erzählt sie dann, „kenn ich eigentlich nur vom Grillen.“ Ob sie den Spieß als Pausensnack mal mit zur Schule nehmen wird, beantwortet Larisa aber mit einem klaren „Nein“. „Für die Pause nehme ich lieber eine Schnitte Brot mit Frischkäse und Paprika mit.“ Durch den Unterricht wisse sie jetzt sehr genau, worauf sie bei der Zusammenstellung ihres Frühstückstücks achten muss, damit dieser auch alle wichtigen Nährstoffe liefert: „Ein Teil Obst, ein Teil Gemü-

se, ein Getreideprodukt, ein Milchprodukt und zu trinken Wasser oder Schorle.“

Diese Art des Unterrichts unterstützt die Barmer Krankenkasse gerne, erklärt Regionalgeschäftsführer der Barmer in Remscheid, Oliver Schwarztmann. Für die Krankenkasse sei die Präventionsarbeit in Sachen gesunder Ernährung eine wichtige Aufgabe. „Deshalb freue ich mich, dass wir Kinder und Jugendliche der Sophie-Scholl-Gesamtschule beim Projekt ‚Gesunde Pausensnacks‘ unterstützen können.“ Neben der gesunden Brotdose bietet die Gesamtschule dank der Kooperation mit der Krankenkasse den Kindern auch eine gesunde Müsli- und Snackbar für die Pausen an. Gerne würde Schwarztmann die Unterstützung ausbauen und ermutigt auch andere Schulen und Kitas dazu, ihre Projekte im Rahmen einer gesunden Ernährung bei der Barmer Krankenkasse einzureichen.



Projekttag Gesunde Ernährung in der Sophie Scholl Schule. Oliver Schwarztmann (hinten links) von der Barmer und Lehrerin Petra Zimmerlin mit Schülern der Klasse 5b.

FOTO: JÜRGEN MOLL



