

Wenn gesunde Ernährung tatsächlich Spaß macht

Edinger Landfrauen kochten mit Ferienkindern Menü mit vielen regionalen Produkten – So viel Gemüsesorten wie möglich vorgestellt

Edingen-Neckarhausen. (nip) Schon im Hof der Pestalozzi-Schule in Edingen roch es gut aus dem Fenster im ersten Obergeschoss heraus: Dort ist die Schulküche untergebracht, die die Landfrauen Edingen jedes Jahr im Rahmen ihres Beitrags zum Ferienprogramm der Gemeinde nutzen. Immer unter der Überschrift „Gesunde Ernährung macht Spaß“ – ein Satz, den die 16 Kinder im Alter von sieben bis zwölf Jahren an diesem Vormittag ohne Wenn und Aber unterstrichen hätten.

Zumal sie in die Zubereitung gesunder Genüsse von A bis Z mit eingebunden waren, schnippelten und rührten, den Tisch hübsch deckten und später auch wieder abräumten und abspülten. „Das ist eine ganz ruhige Gruppe und die Kinder sind wirklich mit Herz dabei“, stellte Andrea Koch, die Vorsitzende der sehr aktiven Edinger Landfrauen fest. Und sie

freute sich: „Alle sind ganz begeistert und gut die Hälfte hat erzählt, dass sie Zuhause auch beim Kochen helfen.“

In vier Gruppen und betreut von insgesamt acht Helferinnen widmete sich die Schar verschiedenen Rezepten, die zu meist einen Schwerpunkt hatten: Die Verwendung heimischer Produkte aus dem eigenen Garten. „Und es geht uns auch darum, den Kindern so viele Gemüsesorten wie möglich vorzustellen“, sagte Andrea Koch. Und dabei eben auch so wenig wie möglich zuzukaufen. Gut, beim Obstsalat ließ es sich nicht ganz vermeiden, denn Bananen und Melonen wachsen nun einmal nicht in unmittelbarer Umgebung. Aber auch hier legten die Landfrauen Wert auf Bio-Ware. Sie hatten sich im Vorfeld zusammengesetzt, überlegt, was in den eigenen Gärten oder Höfen wächst und suchten dann entsprechende Rezepte für eine gesunde Menü-

folge heraus. Dabei ist es nicht verkehrt, wenn der Starter in der Speisenfolge einen so hübschen Namen trägt wie „Hexenkräutersüppchen“, das neben Karotten, Sellerie und Lauch auch noch Kräuter wie Bärlauch, Sauerampfer und Kerbel in sich vereint. Ebenfalls pfiffig: Jede Gruppe stellte beim gemeinsamen Mittagessen ihr jeweiliges Werk kurz vor, erläuterte, wie Grünkern-Gemüsebratlinge, Dinkelbrötchen, Obstsalat und Eiswaffeln sowie die knusprigen Müslitaler zum Mitnehmen entstanden waren. Als Getränk dazu passte eine erfrischende Wassermelonen-Limo mit Limette und Minze.

„Ganz ehrlich, ich freu mich am meisten auf die Waffeln“, sagte Yannik, der die Waffeleisen fest im Blick hatte und sich freute, wenn der Teig im Eisen hängen blieb. Denn diese gebackenen Stückchen waren zum Naschen für zwischendurch wunderbar geeignet.



Gut die Hälfte der Ferienkinder hilft auch zu Hause regelmäßig beim Kochen. Beim Ferienprogramm der Landfrauen waren alle mit viel Eifer dabei. Foto: Pilz