

Fantasievolle Rezepte mit Obst und Gemüse aus dem Schulgarten

Obst und Gemüse gehören in der "Kunterbunten Kinderküche" der Fachfrauen/-männern für Kinderernährung (FF/FM) seit Beginn ihrer Tätigkeit 1992 zu den Hauptakteuren. Im Zusammenhang mit der Schulgartenarbeit sind bisher insbesondere Kartoffeln, Kräuter und Äpfel im Fokus. Lieblingsrezepte der FF/FM sind im Hinblick auf die Empfehlungen für vollwertiges schmackhaftes Essen und Trinken bisher vor allem "bunte Kartoffelsalate", Kräuterdipps und Apfel-Rohkost nach FF/FM-Art. Mit dabei sind auch fast immer "Apfelteiler" und "Kartoffelkönig" (s. Abb. 1 und 2).

Abb. 1



Abb. 2



Entsprechend der Umfrage unter den Seminarteilnehmer/innen werden in den Schulgärten weiterhin auch Bohnen, Erbsen, Kohlrabi, Möhren, Porree, Radieschen, Salate, Tomaten, Zwiebeln, Kürbis und Zucchini geerntet. Bei Obst reicht die Palette von Birnen und Erdbeeren bis zu Johannisbeeren, Kirschen und Pflaumen. Die Produkte werden meistens frisch zubereitet und verzehrt oder an Lehrer/innen und Eltern zum Selbstkostenpreis abgegeben. Die Zubereitung erfolgt vielfach nach bewährten traditionellen Rezepten, wie z. B. Pellkartoffeln mit Kräuterquark und Leberwurst, Kräuternessig und -öl, Kartoffel-, Zwiebel- und Obstkuchen sowie allerlei Gemüsesalate. Hier können FF/FM aus ihrem vielfältigen Repertoire Impulse für ernährungsphysiologisch ausgewogene schmackhafte Gerichte anbieten. Außerdem sind sie gefordert, die Verwendung dieser und weiterer Produkte aus den Schulgärten mit kreativen Erfahrungen und Ideen für die gesundheitsfördernde Ernährung schmackhaft und praxistauglich zu machen.

In Verbindung mit "5 am Tag - Die Gesundheitskampagne mit Biss!" verfolgen die FF/FM das Ziel, Kinder (und Erwachsene) zum Verzehr von täglich 5 Portionen Gemüse und Obst anzuregen. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass sich der Genuss von Obst und Gemüse sehr positiv auf Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Gesundheit auswirkt. Je mehr Obst und Gemüse gegessen werden, desto seltener treten Krebs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf. Es wird dabei empfohlen, die 5 Portionen aus täglich 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse zusammenzustellen (s. Abb. 3).

Empfehlungen 5 am Tag



jede(r) tglich:
**3 Portionen Gemüse und
2 Portionen Obst**

Kinder: ca. 350 - 450 g/Tag
Erwachsene: ca. 650 g/Tag

1 Portion = 1 Hand voll

Für Vielseitigkeit und Abwechslung kann sowohl zwischen frisch geerntetem und tiefgekühltem Obst und Gemüse als auch von Konserven, Trockenfrüchten und Säften gewählt werden. Nichts ist verboten - entsprechend Saison, Region und individueller Situation und Geschmack ist auf alle Fälle für jede/jeden etwas dabei.

Abb. 3

Da von täglich 5 Mahlzeiten ausgegangen wird, hat sich zur praktischen Umsetzung im Alltag die Orientierung an folgender Regel bewährt:

Zu jeder Mahlzeit mindestens eine Portion Gemüse oder Obst essen!

5 Mahlzeiten = 5 Portionen, z. B. also zum Frühstück frisch geschnittene Erdbeeren (auf's Müsli), beim Pausenbrot Gurkenscheiben, mittags Blumenkohl, zum Nachtisch oder am Nachmittag einen Apfel und zum Abendbrot eine große Tomate oder leckeren Rohkostsalat. Auch ein Glas Tomaten- oder Möhrensaft ist gut als Portion geeignet. Als Portionsgröße gilt generell eine Hand voll. Über die einfache verständliche Symbolik der Hand mit ihren 5 Fingern für die Anzahl der Portionen hinaus ergeben sich so eigentlich automatisch dem Alter angepasste und benötigte Mengen (s. Abb. 4 und 5). So geht es im Alltag viel leichter und schneller, als immer mit einer Waage zu hantieren, zumal die Genauigkeit gar nicht so bedeutsam ist.



Abb. 4



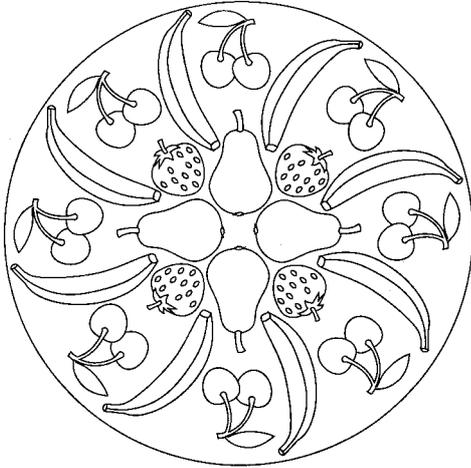
Abb. 5, Foto: www.5amtag.de

Insgesamt sollte die tägliche Verzehrsmenge bei Kindern etwa 350 bis 450 g Obst und/oder Gemüse betragen, bei Jugendlichen und Erwachsenen jeden Tag mindestens 650 g. Weitere Informationen zur Kampagne „5 am Tag“, Anregungen und Tipps finden Sie unter www.5amtag.de.

Lt. DGE-Ernährungsbericht 2004 ist der Obst- und Gemüseverzehr in Deutschland in den letzten Jahren erfreulicherweise etwas gestiegen. Allerdings werden trotzdem im Durchschnitt gegenwärtig insgesamt nur reichlich 300 g Obst und Gemüse täglich verzehrt. Mit täglich ca. 90 g Gemüse

und 240 g Obst (Sächsische Verzehrsstudie 2001) werden auch in Sachsen von Kindern vor allem bei Gemüse die Verzehrsempfehlungen bei weitem nicht erreicht.

Es gibt also weiter reichlich zu tun, um unseren Kindern und uns Obst und Gemüse noch schmackhafter zu machen.



Die FF/FM halten dafür gern ihre Rezepte und praktischen Empfehlungen mit Hintergrundinformationen bereit. Die Beschäftigung mit Rätseln, wie z. B. "Gemüsetier" und "Zwölf-fruchtbaum" oder Obst-Mandalas (s. Abb. 6) kann gut als Anregung und Einstimmung in die Thematik genutzt werden. Gleichermäßen eignen sie sich aber auch um Inhalte nach Veranstaltungen zu vertiefen und nachklingen zu lassen. Ein Spiel wie z. B. "Gemüse-Schlange" macht viel Spaß, regt zum unvoreingenommenen Probieren an und motiviert möglicherweise auch Gemüsemuffel.

Abb. 6

Bei den fachlichen Hintergrundinformationen greifen die FF/FM fortwährend auf die aktuellen wissenschaftlichen Veröffentlichungen von Fachinstitutionen wie z. B. der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) (www.dge.de), des aid Infodienstes Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e. V. (www.aid.de), der Centralen Marketing-Gesellschaft der deutschen Agrarwirtschaft mbH (CMA) (www.cma.de) zurück. Für die Seminarteilnehmer/innen lagen folgende Informationen bereit, die gern auch noch an weitere Interessenten gegeben werden:

- 👍 "5 am Tag - Obst und Gemüse" für Kinder leicht gemacht (DGE)
- 👍 Mehr zum "5er Club" (CMA)
- 👍 5 am Tag macht Spaß und ist kinderleicht (5 am Tag e. V.)
- 👍 Mehr Gemüse und Obst auf die Teller (DGE)
- 👍 Deutschland ist kein "Vitaminmangel-Land" (DGE)
- 👍 Ist vegetarische Ernährung für Kinder geeignet? (DGE)
- 👍 Stellungnahme zu "Obst und Gemüseprodukten" als Nahrungsergänzungsmittel (DGE)

Beim praktischen Arbeiten mit den Rezepten sind immer zwei Aspekte zu beachten: Zum einen sind es selbstverständlich die eingesetzten Lebensmittel, zum anderen sollen grundlegende Arbeitstechniken für die Verarbeitung und Zubereitung von Gemüse und Obst erlernt, entwickelt und geübt werden. Vielfältige Gemüsearten lassen sich z. B. bei der Gestaltung der bekannten "Gemüse-Gesichter" einsetzen. Sie alle müssen geschält oder geputzt, gründlich gewaschen und geschnitten werden. Arbeitsschutztechnisch sind immer Prinzipien, wie z. B. "Messer nur auf den Rücken drücken", "Arbeiten auf dem Schneidbrett" sowie "Schneid- bzw. Schälrichtung vom Körper weg" von Interesse. In hygienischer Hinsicht sind gründliches Händewaschen sowie Ordnung und

Sauberkeit am Arbeitsplatz sehr wichtig. Die wiederholte und konsequente Vermittlung aller dieser Prinzipien erleichtert den Kindern das Arbeiten und unterstützt sie beim Erreichen von Handlungskompetenzen für den Alltag.

Für das praktische Arbeiten wurden den Seminarteilnehmer/innen 20 bewährte Rezepte mit Gemüse oder Obst für vollwertige schmackhafte Gerichte aus der Arbeit der FF/FM von „Apfel-Möhren-Salat“ bis „Zucchini-Kuchen“ übergeben. Leider reichte die Zeit nur aus, um einige wenige davon zu demonstrieren bzw. mit den Teilnehmer/innen auszuprobieren, z. B. Müsli-Äpfel und Paprika-Schiffchen. Mit den vielfach erprobten und leicht verständlich formulierten Zubereitungshinweisen sind sie jedoch auch alle mit Kindergarten- und Schulkindern leicht nachzuvollziehen. Auf großes Interesse stießen bei den Teilnehmer/innen auch Dekorationen mit Gemüse und Obst, z. B. wurden Erfahrungen zur mehr oder weniger aufwendigen Gestaltung von „Radieschen-Mäusen“ ausgetauscht. Fotos zeigten Eindrücke von der FF/FM-Präsentation zur 3. Sächsischen Ernährungskonferenz 2005 unter dem Motto „Kinderlebensmittel – Lebensmittel für Kinder!“. Die im Seminar erfolgte Beschreibung zum „ungewöhnlichen Kaktus“ soll hier mit einem Foto ergänzt werden (s. Abb. 7).



Abb. 7

Für die Umsetzung der im Seminar vermittelten Informationen, Empfehlungen und Anregungen mit Kindern, Schülern, Kollegen und Eltern wünschen wir allen viel Erfolg und „Guten Appetit!“.

Die FF/FM stehen auch 2006 wieder für Aktivitäten zu vollwertigem schmackhaften Essen und Trinken mit Kindern und Eltern in Kindertagesstätten, Grund- und Förderschulen zur Verfügung. Insbesondere im Hinblick auf das Sächsische Gesundheitsziel „gesund aufwachsen“ wurden durch das Sächsische Staatsministerium für Soziales weitere Projektmittel zur Verfügung gestellt. Für Kontakte wenden Sie sich bitte an:



Fachfrauen/-männer für Kinderernährung (FF/FM), Frau Müller
DGE-Projekt „Ernährungserziehung Sachsen“
Schnorrstr. 70, 01069 Dresden
Tel.: 03 51/4 76 24 20 Fax: 03 51/ 76 24 18
e-mail: dgedresden@t-online.de
s. a. Faltblatt „Die FF/FM stellen sich vor...“

Fotos: Christina Müller, aufgenommen beim 5. Forum zur Natur- und Umwelterziehung