



HAPPY

TEXT Andrea Schmidt FOTOGRAFIE Björn Weinbrandt



BREAKFAST

Tomaten als Augen, Salat für die Haare und ein Stück Gurke als lächelnder Mund: Fertig ist das



fröhliche Frühstücksbrot in der Katzenklasse 2a. An der Kieler Muhliusschule werden gesunde Ernährung und regionale Produkte großgeschrieben.

Verschwitz kommen die Zweitklässler aus der Pause und freuen sich auf die besondere Schulstunde, die nun folgt: ein gemeinsames großes Frühstück mit all den Leckereien, die sie am Vortag auf dem Wochenmarkt gekauft haben. Je Gruppe hatten sie 20 Euro zur Verfügung – das Geld war auf dem Markt leider „schnell futsch“, seufzt Klassenlehrerin Hatice Ulyol. Zusammen mit ihrer Kollegin, Sachunterrichtslehrerin Marlene Blömer, steht sie vor der Klasse und fragt noch mal, wie das Einkaufen so war. „Hattet ihr mit irgendwas Schwierigkeiten?“ Enna meldet sich: „Wir sollten ja nur Sachen aus unserem eigenen Land kaufen. Die Tomaten kamen aber aus Italien.“ Auch Kresse hat keines der Kinder entdecken können.

Nun geht es aber los, die Jungen und Mädchen werden schon hibbelig. Äpfel, Gurken, Tomaten, Salat, Weintrauben, Petersilie, Käse, Quark und Brot stehen bereit und jeder hat Teller

und Besteck vor sich liegen. „Also Kinder, ihr nehmt euch jetzt eine Scheibe Brot und belegt sie so, wie ihr es wollt. Macht fröhliche Gesichter daraus – und danach fotografiert ihr es mit dem iPad“, erklärt Marlene Blömer. „Und seid nicht so verschwenderisch mit den Lebensmitteln. Einen Apfel könnt ihr euch auch teilen“, rät die Klassenlehrerin. Die siebenjährige Enna flitzt los und holt alle Zutaten. Zusammen mit ihrer Sitznachbarin Raissa schmiert sie Frischkäse aufs Brot. „Ich nehme Salat

für die Haare“, ruft Enna. Sie ist gertenschlank und erzählt, dass zu Hause viel Gemüse und Obst gegessen werden. Auch Raissa ernährt sich gern gesund. „Ich nehme eine Tomate als Nase!“ Ob sie nie Naschis isst? „Doch, ich habe ganze Naschiberge, aber die esse ich nur, wenn Freunde da sind“, grinst sie vergnügt.

In dieser Klasse 2a der Kieler Grundschule sind fast alle Kinder schlank, doch das ist wohl eher die Ausnahme. Nach neuesten Zahlen der Deutschen Adipositas Gesellschaft hat jedes sechste Kind zugenommen in der Corona-Zeit. Und die Krankenkasse Barmer veröffentlichte vor Kurzem Zahlen, die zeigen, dass immer mehr Kinder in Schleswig-Holstein krankhaft übergewichtig sind. 2011 waren es etwa 10.800 im Alter bis 14 Jahre, zehn Jahre später schon 13.000. Auch in der Katzenklasse bekommt nicht jeder zu Hause nur gesunde Ernährung. Quark und Karotten hat der zehnjährige Wesam zum Beispiel noch nie gegessen. Dennoch ist er mit Feuereifer dabei,



Brote mit Obst und Gemüse zu verzieren, kann richtig Spaß machen. Und es schmeckt ziemlich lecker!

„Schwarzbrot schmeckt nicht.“

Großes Gedränge am Buffet: Die Jungen und Mädchen greifen beherzt zu Paprika, Tomate, Möhren und Co. Schwarzbrot und Kräuter sind nicht so begehrt.



„So ein Frühstück könnten wir jeden Tag machen.“



müht sich etwas ab mit dem Sparschäler, belegt sein Brot mit Weintrauben, Wurzeln und Tomaten und macht Fotos davon. Endlich dürfen alle zusammen essen und Wesam beißt herzhaft in sein Brot. „Schmeckt’s?“, fragt Marlene Blömer. „Die Karotten nicht, aber der Frischkäse ist lecker.“ Er kaut und hebt den Daumen.

Die Gespräche an den einzelnen Tischen sind lustig und sagen viel über den Geschmack von Kindern aus: „Ich hab’ das hellste Brot genommen, das ich gefunden habe – Schwarzbrot schmeckt nicht“, sagt ein Junge. „Was ist denn das für ein Käse? Der ist ja ekelhaft“, sagt sein Kumpel. „Das ist Cheddar“, weiß ein Mädchen. „Der zerbröckelt, wenn man ihn schneidet.“ An einem anderen Tisch meckert ein Mädchen: „Ich

verstehe nicht, warum wir uns auf ein vegetarisches Frühstück geeinigt haben. Ich will Wurst!“ Ein anderer Junge sagt zur Klassenlehrerin, nachdem er aufgegessen hat: „Ich fand es schwer, etwas für die Ohren zu finden.“ „Und was hast du dann genommen?“, fragt Hatice Uluyol. „Nix.“ Die Klassenlehrerin lacht. Alles in allem läuft es großartig mit dem Ernährungsprojekt. Ernährung ist Teil des Lehrplans, und Sachkundelehrerin Marlene Blömer verwendet etwa sechs

bis acht Schulstunden für dieses Thema in der zweiten Klasse. „Wir wollen den Kindern auch beibringen: Was wächst denn hier überhaupt auf unseren Feldern? Es sind eben nicht Ananas und Bananen.“

Der Gong läutet das Ende der Schulstunde ein, die Kinder springen gut gesättigt auf und laufen zum Schulhof. Enna sagt zu Raissa: „Das war gut, oder? So ein Frühstück könnten wir jeden Tag machen.“



Kommen Sie auf die Insel der Freiheit



Hier direkt buchen

Jeder wünscht es sich, wir haben es! Ihr persönliches Reiseglück – hier auf unserer Insel der Freiheit! Wo Sie Leichtigkeit spüren, einsame Strandweite tanken und mit den Wellen tanzen! Buchen Sie sich Ihr persönliches Wohlfühlmotel in unseren Junior-, Doppelzimmern oder Suiten.



Sie werden unsere regionale Küche lieben – auch Veggies, Veganer:innen und Co. Mal traditionell, mal kreativ, mal raffiniert interpretiert und zubereitet und alle haben eins gemeinsam: Regionale Naturprodukte im Kochtopf, in der Pfanne oder im Backofen.

„Neun Zehntel unseres Glückes beruhen allein auf der Gesundheit“, erkannte schon Philosoph Schopenhauer. Den Rest gibt es auch noch auf Amrum, da sind wir uns sicher. Für Strandspaziergänger, Strandkorbgucker oder Kniepsandtänzer haben wir reichlich Platz am Strand und am Watt ganz in der Nähe. Aber auch Saunagänger, Poolschwimmer und Ruheträumer sind in unserer Garten-, Schwimmbad- und Wellness-Ebene bestens aufgehoben.

FEINHEIMISCH
Genuss aus Seelings-Häusern & Villen

Seeblick****S Genuss und Spa Resort Amrum
Strunwal 13, 25946 Norddorf
Telefon 0 46 82 / 921-0
www.seeblicker.de mail@seeblicker.de

Seeblick
****S Genuss und Spa Resort Amrum

Erdbeer- und Himbeerhof auf Gut Steinwehr

So schmeckt der Sommer!



Gartencafé & Hofladen

ab 09. Mai 2024 - August täglich geöffnet

Obst selbst pflücken

Erdbeeren ab Anfang Juni; Himbeeren, Süßkirschen, Brombeeren, Johannisbeeren, Aroniabeeren ab Juli

Feste feiern

Festsaal für bis zu 200 Personen; standesamtliche Trauungen

Weihnachtsmarkt

an den ersten drei Adventswochenenden



direkt am Nord-Ostsee-Kanal



Steinwehr 20 24796 Bovenau Telefon 04357 241
Öffnungszeiten unter: www.himbeerhof.de

