


„Wir haben es drauf!“

Die Beelitzer Bäckerei Exner zeigt den Grundschulern, dass gesundes Essen auch schmeckt

 Am 7. und 8. Juni fand in der Diesterweg-Grundschule eine Projektwoche statt, in der auch das Thema „Gesunde Ernährung“ behandelt wurde. Ziel war es, den Kindern zu zeigen, wie vielseitig und lecker gesundes Essen sein kann. Die Projektwoche wurde unterstützt von der Bäckerei Exner. Der Beelitzer Familienbetrieb legt selbst Wert auf höchste Qualität und Konstanz.

Eine zu Beginn gemachte Umfrage in der teilnehmenden 3. und 4. Klassen belegte, dass etwa die Hälfte der Kinder entweder gar nicht oder ungesund gefrühstückt hatte. „Mit leerem Magen kann sich kein Kind gut konzentrieren“, kommentiert Kathleen Exner, die für die Bäckerei in der Schule war und selbst Mutter von drei Kindern ist. „Und wir sind überzeugt, dass ein bunt belegtes Pausenbrot einen sehr viel besseren Start in den Tag bietet als beispielsweise zwei bis drei Milchschnitten zum Frühstück.“ Um das den Kindern deutlich zu machen, ließ Kathleen Exner mitgebrachte Getreideähren bestimmen und auf ihre Bestandteile hin untersuchen. Die Kinder lernten, aus welchem Teil der Ähre die Nährstoffe kommen und was Vollkornmehl so gesund macht. Mit dem Mörser durfte im Klassenzimmer aus



Auf dem Programm steht auch ein Besuch in der Klostermühle Boitzenburg. Foto: Veranstalter

„geernteten Körner“ selbst Mehl hergestellt werden. Im Anschluss dürfen sich die Klassen nach Lust und Laune und am Beispiel mitgebrachter Rezepte ihr eigenes Pausenbrot belegen.

Kathleen Exner hat bereits in der Vergangenheit die Erfahrung gemacht, dass Selbstgemachtes den Kindern am besten schmeckt. Zudem erkennen diese

schnell, dass auch gesundes Essen im Handumdrehen zubereitet sein kann.

„Boah, das ist lecker. Das kann ich mir ja zuhause auch machen!“, lauteten die Kommentare der Kinder. Solche Erkenntnisse machte auch die Veranstalter glücklich und zeigte ihnen, dass die Projekttage ein voller Erfolg waren.

Eva-Andrea Feustel