

BLICKPUNKT FAMILIE



Feldsalat, rote Beete, Apfel und Körner - der Rohkostsalat schmeckt den Kleinen im Waldorf-Kinderhaus. Er wird liebevoll Zaubrungen-Salat genannt, weil er die Zunge rot macht. RN-Fotos (3) Kühlem

Salat macht Zaubrungen

In der Kita am Bodelschwinghplatz wird seit 15 Jahren vollwertig gekocht

HAMME * Gleich ist es 12 Uhr, da gibt es Zaubrungen-Salat. Der heißt so, weil die Zunge davon immer ganz rot wird. Natürlich ist er mit vollwertiger Naturkost frisch zu bereitet - so wie alles im Waldorf-Kinderhaus am Bodelschwinghplatz. Seit neun Uhr steht Brigitte Schwed in der Küche der Einrichtung, wäscht Feldsalat, schneidet Apfel und reibt rote Beete. In großen Töpfen warten schon die Zutaten für den Hauptgang: Spinat-Lasagne. „Sie werden sich wundern, wie gern die



Die Küchenfee: Brigitte Schwed bei der Salat-Zubereitung.



Kinder das essen!“, pariert die Köchin das alte Klischee von der Spinat-Phobie. Sogar Zucchini - „das mögen sie wirklich nicht so gerne“ - jubelt sie ihren jungen Gästen geschickt unter: „Es kommt immer auf die äußere Verpackung an, deshalb mache ich einfach Puffer draus und die Kinder lieben es.“

Vor 15 Jahren fing Brigitte Schwed an, für die Kinder in der Tagesstätte zu kochen - und ist immer noch stolz auf diesen Job: „Wenn ich auf Seminaren mit Köchinnen oder Leiterinnen anderer

Einrichtungen zusammen-treffe, werde ich immer beneidet“, sagt sie, „weil wir von Anfang an eine vollwertige vegetarische Ernährung angeboten haben und es uns immer leisten konnten, dafür im Naturkostladen einzukaufen.“ Sogar auf Kinder mit Allergien wird Acht gegeben. Das Mädchen mit der Laktose-Intoleranz bekommt so etwa Sonnenblumenkerne statt Käse auf ihren Auflauf.

In Zeiten, in denen öffentlich beklagt wird, dass Deutschlands Kinder durch falsche Ernährung immer dicker werden, nimmt die Kita am Bodelschwinghplatz Vorbildcharakter ein: „Hier gibt es kein übergewichtiges Kind“, bemerkt Erzieherin Ursula Bergmann stolz. Durch Vorbild und Nachahmung - „wir Erzieherinnen essen immer mit“ - bringen sie die Kinder dazu, fast alles aus der abwechslungsrei-

chen Nahrungspalette mit zu essen. Und durch feste Rituale wie die gemeinsame Herstellung des Frühstücks (Brötchen backen, Obst schneiden) oder ein Dankgebet vor dem Essen schaffen sie ein Bewusstsein für den Wert und die Herkunft der Lebensmittel.

Kochkurs für Eltern

„Die Eltern kommen oft zu mir in die Küche und wollen Tipps oder fragen nach Rezepten“, erzählt Köchin Brigitte Schwed. Voraussichtlich Ende September will sie deshalb einen Kochkurs anbieten. Um zu zeigen, „wie einfach und vielfältig es sein kann, leckere Rohkost-Salate zu kreieren oder warme Gemüse-Gerichte zu kochen.“ Sogar Pizza und Nudeln - die Lieblingsgerichte der Kinder - sind bei ihr anders: Mit Vollkornmehl und frischen Tomaten und guten, kaltgepressten Ölen hergestellt. Und auch das wichtigste stimmt: Die Kinder lieben es. * Max Florian Kühlem

Beitrag

Neben dem etwas teuren Monatsbeitrag für die Unterbringung in einer Waldorf-Kindertagesstätte müssen Eltern für in der Einrichtung speisende Kinder 65 Euro monatlich bezahlen. Infos unter: Waldorf Kinderhaus, Bodelschwinghplatz 1, 44809 Bochum, Tel. (0234) 9 57 92 20

Der Trick mit den Zucchini-puffern

Bochum * Einen bewährten Trick wendet Kita-Köchin Brigitte Schwed an, wenn sie den Kinder Zucchini zubereiten möchte - ein Gemüse, das sie traditionell nicht so gerne mögen. Sie verarbeitet sie einfach zu Puffern. Hier das Rezept:

- * 750 g geriebene Zucchini
- * 250 g Vollkornmehl
- * 3 Eier
- * 1 Becher Sahne
- * 2 Zwiebeln
- * 2 Knoblauchzehen
- * 1 Bund Petersilie und

- * 100 g geriebener Gouda

Die Zutaten einfach durchrühren, kleine Puffer aus dem Teig formen und in Sonnenblumenöl anbraten.

Auch ein schmackhafter Dip dazu ist denkbar einfach herzustellen. Man nehme:

- * 1 großen Becher Joghurt
- * 2 Becher saure Sahne
- * 2 Bündel Schnittlauch
- * Salz und Pfeffer

Das ganze wird verrührt und - fertig ist ein vollwertiges Mittagsspeisen. * fkü



Festes Ritual: Vor jeder Mahlzeit sprechen die Kinder gemeinsam mit ihren Erzieherinnen ein Dankgebet. RN-Foto