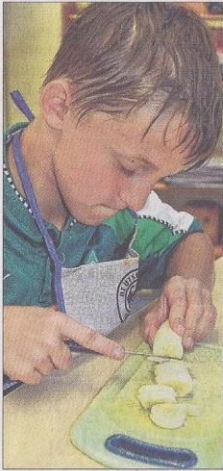


„Mister Grimmig“ ist ganz schön lecker

Hesepfer Grundschüler machen den Ernährungsführerschein – Zu Hause wird nachgekocht



Volle Konzentration – Nicolai schneidet Bananen.



Alle haben bestanden – jetzt freuen sich die Drittklässler von Claudia Graw-Vogelsang (hinten links) auf ihre Gäste. Mit Karin Gerbes von den Landfrauen haben sie ganz viel über leckeres und gesundes Essen gelernt.

Fotos: Hildegard Wekenborg-Placke



Bramsche kocht

Kochen ist „in“. Und es macht Spaß – auch den Bramschern. In unserer Serie „Bramsche kocht“ stellen wir monatlich ein kulinarisches Thema vor – mit Tipps und Rezepten. In diesem Monat: Jugend kocht. Viel Spaß beim Nachkochen!

Von Hildegard Wekenborg-Placke

BRAMSCHER. Lars rührt und rührt. Schließlich soll der Quark keine Klümpchen mehr haben. Den Schnittlauch hat er schon gewaschen. Vor ihm liegt ein Rezept: Schnittlauchquark. „Das schmeckt so geil“, meint der Hesepfer Grundschüler und greift zur Schere.

kleinert werden. Schließlich soll es den Eltern und Großeltern schmecken, die die Kinder eingeladen haben. Seit sechs Wochen beschäftigen sich die Drittklässler von Claudia Graw-Vogelsang mit allem, was gesund und lecker ist.

Als Fachfrau hat die Schule Karin Gerbes von den Bramscher Landfrauen eingeladen, die Kinder auf den aid-Ernährungsführerschein vorzubereiten. Aber an Er-

nährungspyramide oder Hygieneregeln denkt an diesem Morgen wohl kaum eines der Kinder – eher ans Essen.

Noch im Fußball-Trikot und total verschwitzt rückt Nicolai mit äußerster Konzentration den Bananen zu Leibe. Neben ihm werden Erdbeeren geputzt. Elias, Kevin und Nicolai schnippeln um die Wette. Nur Marius schaut vorerst zu – ihn hindert ein Gipsarm. „Der darf später rühren“, meinen seine

Freunde. Muss ja auch sein.

Am Nebentisch gibt es etwas Süßes. „Das ist Schlemmerquark. Den hab ich zu Hause auch schon mal gemacht. Der ist lecker“, klärt Celina auf. Luisa nickt eifrig.

Joshua, Phoebe, Jule und Jonas platzieren Gurken- und Möhrenscheiben, Paprikastreifen und Schnittlauchröllchen auf Vollkornbrot-scheiben. „Lustige Gesichter“ heißt die Aufgabe. „Ich mach Mister Grimmig“, verkündet

Joshua. So eng sieht er die „Lustig“ nicht.

Mit langer Kochschürze ganz der Profi, mischt Finn derweil einen bunten Nudelsalat. Jetzt noch die „Chefkochprobe“ – ein bisschen aus der Schüssel nehmen, auf einen anderen Löffel geben und probieren. Finn ist zufrieden – die Gäste können kommen. Übrigens: In der Familien wird eifrig nachgekocht. Das hört Karin Gerbes immer wieder.

Das Kraut muss fein zer-

„Führerscheingeprüfte“ Rezepte

Kunterbunter Nudelsalat

Zutaten: 250 g Nudeln, 12 Kirschtomaten, 100 g Käse (Gouda) oder eine halbe Salatgurke, 4 Möhren, 5 EL Pflanzenöl, 3 EL Essig, 1 TL Senf, 6 Prisen Jodsalz, Pfeffer, 1 halber Bund Schnittlauch. Gekochte Nudeln mit

den geputzten und halbierten Tomaten (5 zurücklassen), dem geschnittenen Käse oder der geschälten, in Stücke geschnittenen Gurke vermischen. Möhren waschen, schälen und raspeln und ebenfalls zu den Nudeln geben. Öl, Essig, Senf, Salz und Pfeffer in ein

Schraubglas geben, den Deckel schließen und die Soße kräftig schütteln. Nudeln und Soße mischen. Schnittlauch waschen, mit der Küchenschere in Röllchen schneiden. Den Salat mit Kirschtomaten und Schnittlauch verzieren.

Fruchtiger Schlemmerquark

500g Magerquark, 150 ml Milch, 400 bis 500g frisches Obst wie Erdbeeren, Mandarinen, Trauben, Pfirsiche, Äpfel oder Bananen. Zucker nur bei Bedarf. Quark und Milch in die Schüssel geben, mit dem Schneebesen gut

durchrühren. Das Obst waschen und putzen und abtropfen lassen. Bananen und Mandarinen nur schälen. Das Obst klein schneiden, in den Quark geben und umrühren.

Schnittlauchquark 250g Magerquark, 5 EL Milch, 1 Prise Jodsalz, 1

Prise Pfeffer, 1 halber Bund Schnittlauch. Den Quark mit der Milch verrühren, bis alles cremig ist. Mit Salz und Pfeffer verrühren. Schnittlauch waschen und vorsichtig trocken schütteln. Alles gut mischen, eventuell nachwürzen. Guten Appetit!



Schmeckt – Finn macht die „Chefkochprobe“.