FREITAG 11. FEBRUAR 2011 MÖNCHENGLADBACHER STADTPOST

Himmlisches Brot für die Kita

In der evangelischen Kindertagesstätte an der **Pastorsgasse** dreht sich derzeit alles um **gesunde** Ernährung. Jetzt halfen die **Kinder** Bäcker **Jürgen Fischer** beim Brot **backen**, für ihre Eltern gab es eine Ernährungsberatung.

VON NADINE FISCHER

ODENKIRCHEN Der Teigklumpen auf dem breiten Holztisch wird immer größer. Einen dicken Klacks nach dem anderen transportiert Bäckermeister Jürgen Fischers Auszubildende Birte mit dem roten Teigschaber von der Rührmaschine zum Tisch. „Das sieht ja aus wie Knete!", ruft Lara und piekst fast unbemerkt ganz kurz mit dem rechten Zeigefinger in den Teigberg. Zusammen mit 16 weiteren angehenden Schulkindern der evangelischen Tagesstätte Pastorsgasse ist Lara an diesem Nachmittag bei Jürgen Fischer zu Besuch, um gemeinsam mit ihm eine neue Brotsorte zu backen: Das „Himmelskörnchen". Der Kita passt dieser Ausflug gut ins Konzept, denn seit Januar behandeln die Erzieher ohnehin schwerpunktmäßig mit den Kindern das Thema „Gesunde Ernährung".

Nils (rechts) macht aus der Möhre in der Raspelmaschine Kleinholz: Die Kinder der Kita an der Pastorsgasse bereiten die Zutaten für das neue **Himmelskörnchen-Brot** vor. FOTO: ISABELLA RAUPOLD

Echte Handarbeit

„Zehn Prozent aus dem Verkaufserlös des Brotes sollen jährlich der Kita zugute kommen", erklärt Jürgen Fischer, während sein Sohn Heiko die Knirpse in der Backstube bei Laune hält. Jedoch nicht nur um die Einrichtung zukünftig zu sponsern, hatte Fischer sich mit seiner Idee für die Aktion an Leiterin Verena Möller gewandt. „Die meisten Kinder wissen gar nicht mehr, dass Brot von Hand gebacken wird. Ich will ihnen vermitteln, dass es auch heute noch in Handarbeit entsteht und nicht nur industriell hergestellt wird", sagt er.

Bevor der Handwerksmeister sein Brot ins Sortiment aufnahm, schickte er den Kindern ein paar Proben. Weil sie von den Walnusskernen im Teig nicht begeistert waren, tauschte Fischer sie gegen Sonnenblumenkerne aus – dann ging das gesunde Backwerk in Serie. Eltern und Kinder machten Namensvorschläge, gewonnen hat „Himmelskörnchen". Der Ideengeber bekommt am Montag von Jürgen Fischer in der Kita einen Einkaufsgutschein über 50 Euro.

Roggenvollkornmehl, Urweizen, Sauerteig, Joghurt und frische Möhren gehören zu den Zutaten der „Himmelskörnchen". Normalerweise sind die Laibe 750 Gramm schwer, mit seinen jungen Besuchern backt Jürgen Fischer aber kleinere Brote mit jeweils 500 Gramm. Lara, Hannah, Moritz, Nils und die anderen Kinder durften schon die Zutaten in eine weiße Plastikschüsseln füllen und die Möhren in die Raspelmaschine stecken. Jetzt stehen sie dicht gedrängt um den großen Teigklumpen herum und warten darauf, dass sie runde Laibe formen dürfen. Ein bisschen Geduld müssen sie aber noch haben: „Der Teig muss jetzt 20 Minuten aufgehen", erklärt Heiko Fischer, der wie sein Vater Bäckermeister ist.

Dann endlich dürfen sie loslegen. „Das ist weich und klebt ein bisschen", meint Justin, als er seine Teig kugel aufs Backblech gelegt hat. Rund 40 Minuten muss er jetzt warten – dann ist sein Brot fertig.

Tipps für gesunde Ernährung

VON NADINE FISCHER

ODENKIRCHEN Die Kinder der Kita Pastorsgasse haben ihre Aufgabe erfüllt und 17 Laibe Himmelskörnchen-Brot gebacken. Einen Tag später nahmen Leiterin Verena Möller und Erzieherin Sandra Jakobeit-Ophüls die Eltern in die Pflicht: Um Mütter und Vätern Ernährungstipps zu geben, organisierten die beiden für sie einen Informationsnachmittag mit der Ernährungsberaterin Gudrun Böning. Zwei Stunden lang sprach die Gladbacher Fachfrau mit zwölf Müttern über Zucker, falsche Fette und Vitamine. „80 Prozent aller Krankheiten sind ernährungsbedingt", mahnte sie.

„Im Alter von vier bis sechs Jahren wird das Geschmacksempfinden für das ganze Leben geprägt", sagt Gudrun Böning. Es sei also wichtig, die Kinder in dieser Zeit an verschiedene Geschmäcker wie „bitter" oder „sauer" zu gewöhnen und sie nicht zu sehr auf „süß" zu fixieren.

Vitaminräuber Zucker

„Zucker ist ein Vitaminräuber und schwächt das Immunsystem", warnt sie. Kinder dieser Altersgruppe sollten täglich drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst essen – „eine Portion entspricht einer Kinderhand voll". Dazu kämen 120 bis 180 Gramm kohlenhydratreicher Energielieferanten wie Nudeln, Reis und Kartoffeln. Etwa 330 Milliliter Milchprodukte für die Eiweißzufuhr ergänzen die Ernährungspyramide.

„Die Kinder dürfen auch Süßigkeiten essen", sagt Gudrun Böning. Das müsse dann aber bei den anderen Mahlzeiten mit Obst oder Gemüse ausgeglichen werden. „Vital- und Nährstoffe sorgen für gute Stimmung, steigern die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit", erzählt sie. Das Himmelskörnchen-Brot sei ein guter Lieferant dafür: „Das Vollkorn ist reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen." Besonders im Urweizen steckten viele hochwertige Fettsäuren, Selen wirke entgiftend.

Ganz neu dürften den Eltern der Kita-Kinder einige Tipps nicht sein, denn „viele von ihnen achten schon sehr auf eine ausgewogene Ernährung", sagt Verena Möller. Auch die Kita-Kinder hätten schon eine Vorstellung davon, was gut für sie sei. Das lernen sie unter anderem zweimal pro Woche beim gemeinsamen gesunden Frühstück.

INFO

Teilerlös als Spende

Ein Laib Himmelskörnchen-Brot kostet 3,70 Euro, zehn Prozent vom Erlös spendet Bäcker Fischer an die Kita. Zu bekommen ist es in seinem Geschäft an der Talstraße 23.
Name Der Name „Himmelskörnchen" passe sehr gut, findet Kita-Leiterin Verena Möller. Denn die Gruppen der Kita an der Pastorsgasse heißen „Sonne", „Sterne" und „Regenbogen".