



Ein Rezept aus der Schulküche  
zum einfachen Nachkochen

## KUNTERBUNTER NUDELSALAT

### Zutaten für 4 Personen

250 g gekochte Nudeln, 12 Kirschtomaten, 100 g Käse (z. B. Gouda) oder ½ Salatgurke, 3 bis 4 Möhren, ½ Bund Schnittlauch

Für das Dressing: 5 EL Pflanzenöl, 2 EL Essig, 1 TL Senf, 3 Prisen Jodsalz, 1 Prise Pfeffer

### Zubereitung

Dressingzutaten in ein Schraubglas geben, Deckel schließen und kräftig schütteln.

Die gekochten Nudeln in eine Salatschüssel geben, das Gemüse waschen, putzen und ggf. schälen. Schnittlauch waschen, trocknen und in Röllchen schneiden.

Fünf Tomaten beiseite legen, die restlichen halbieren, Käse bzw. Salatgurke in kleine Stücke schneiden, Möhren raspeln und alles zu den Nudeln geben.

Mit dem Dressing übergießen, alles gut vermengen und mit Schnittlauch sowie den restlichen Tomaten dekoriert servieren.

Unterrichtsstunden hinaus. „Wir kriegen regelmäßig von den Eltern die Rückmeldung, dass die Kinder auch zu Hause mehr darauf achten, was auf den Tisch kommt“, sagt Frau Höhndorf, die die Klasse 3a unterrichtet. „Sie sind nach dem Führerschein viel selbstständiger und sicherer, was das Thema Ernährung angeht. Und das ist wichtig, da in vielen Haushalten nicht immer gemeinsam mit den Eltern gekocht wird.“

Selbst zubereitet schmeckt natürlich auch gleich noch mal viel besser, bestätigt Frau Scholl, Lehrerin der 3b: „Die Kinder essen hier Dinge, die sie normalerweise überhaupt nicht mögen. Einfach nur, weil sie sie selbst gemacht haben und es allein deswegen schon gut schmeckt.“ Sie selbst ist nach wie vor begeistert von dem Projekt. „Es macht nicht nur den Kindern sehr viel Spaß, sondern es ist auch schön, sie noch einmal von einer ganz neuen Seite kennen zu lernen und nicht nur im normalen Unterricht zu sehen.“

### Zum Führerschein gehört die Prüfung

Dreimal hat der Ernährungsführerschein nun schon an der Walluftalschule stattgefunden, immer im 4-Jahres-Rhythmus. Das praxisorientierte Unterrichtskonzept ist ein Baustein zur modernen Ernährungsbildung und wird entsprechend den Bildungs-

plänen vom hessischen Kultusministerium in Grundschulen eingesetzt. Was die Schüler in sechs Doppelstunden vorher gelernt haben, zeigt sich dann in der schriftlichen und der praktischen Prüfung, in der sie eigenständig ein kleines Buffet vorbereiten. Als Anerkennung für die gewonnene Küchenkompetenz wird jedem Kind ein persönliches Führerscheindokument mit seinem Passbild und dem Schulstempel überreicht.

An der Walluftalschule haben dieses Mal alle Kinder die Prüfung bestanden und dürfen sich ab sofort als echte Ernährungsexperten fühlen. Nach der gelungenen Vorbereitung fällt es dann natürlich besonders schwer, zu warten, bis alle etwas auf dem Teller haben. Aber das Warten hat sich gelohnt – alle zubereiteten Gerichte wie Gemüsesticks mit Kräuterdip und Nudel- oder Obstsalat sind sehr gut gelungen, frisch und lecker, was wir im Selbsttest bestätigen können.

### Finanzielle Unterstützung des Projekts durch die Salus BKK

Die Förderung der Gesundheit in allen Bereichen und Lebenslagen ist der Salus BKK ein zentrales Anliegen, denn es ist besonders wichtig, dort aktiv zu sein, wo die Menschen einen großen Teil ihrer Zeit verbringen. „Wir wollen dabei helfen, Veränderungen im Gesundheitsverhalten zu erleichtern – und das von frühest Kindheit an.“, betont Ute Schrader, Vorstandin der Salus BKK, die sich gemeinsam mit dem Team Gesundheitsförderung für das Projekt eingesetzt hat. So übernimmt die Salus BKK die Kosten für das anfallende Projekt und stellt den Ernährungsexperten vor Ort. Die Walluftalschule ist dabei ein Paradebeispiel dafür, wie man Kindern auch schon im frühen Alter viel Gutes mit auf den Weg geben kann.

