



# Kochen ist plötzlich cool

Auf dem Ringstedtenhof gibt es allerhand zu entdecken und erfahren. Das Ernährungsprojekt „Frisch auf den Teller!“ zeigt Kindern anschaulich, dass Nahrungsmittel nicht im Supermarktregal wachsen.

**G**uck mal, ich hab vier auf einmal“, ruft Ben Levi und hält stolz seine frisch geernteten Frühlingszwiebeln in die Luft. Nur wenige Meter weiter zieht Valeria behutsam eine Karotte aus der schwarzen Erde, während Noah die Kapuzinerkresse für sich entdeckt. „Das schmeckt ja wie Kaugummi“, stellt er überrascht fest. Insgesamt 16 Drittklässler der Schule an der

Wakenitz besuchen den Ringstedtenhof am Südrand Lübecks, um zu erfahren, wo heimische Nahrungsmittel eigentlich wachsen und was man Leckeres daraus zaubern kann. „Die Kinder sind hier draußen einfach offener. Während viele zu Hause die Nase rümpfen würden, sind selbstgebackene Brötchen aus Vollkornmehl nun auf einmal cool“, sagt Klassenlehrerin Ulrike Veerkamp. Der Besuch

erfolgt im Rahmen des Ernährungsprojektes „Frisch auf den Teller!“, das die Gemeinnützige Sparkassenstiftung gemeinsam mit dem Ringstedtenhof ins Leben gerufen hat. Angelehnt an die Ernährungspyramide stehen fünf Module zur Auswahl. Sowohl Kindergärten als auch Oberstufen können diese altersentsprechend aufbereitet wahrnehmen.

## „Sind das Süßkartoffeln?“

Die dritte Klasse der Schule an der Wakenitz hat sich für das Modul „Geheimnisvolle Energie“ entschieden und lernt heute alles über Getreide und Kartoffeln. Nach der erfolgreichen Ernte geht's ans Kochen. Julia Brauns vom Ringstedtenhof erklärt die Hygieneregeln und stellt dann das Menü des Tages vor: Pfannkuchen mit herzhafter Gemüsefüllung, Vollkornbrötchen und Pommes vom Blech mit selbstgemachtem Ketchup. Begeisterung löst vor allem das dritte Gericht aus. „Jaaaa, Pommes!“, hallt es durch den rustikalen Aufenthaltsraum.

Aufgeteilt in drei Gruppen machen sich die Schülerinnen und Schüler dann ans Werk. „Sind das Süßkartoffeln?“, fragt Valeria. „Ne, das sind ganz normale Kartoffeln mit roter Schale. Die Sorte heißt Luna Rossa“, antwortet Julia Brauns und zeigt den Kindern, wie sie die Pommes in spe schneiden sollen. Der handgemachte Ketchup kommt mit einer kleinen Prise Zucker aus. „Als Süßungsmittel nehmen wir hauptsächlich Äpfel. Das ist einfach gesünder“, erklärt Julia Brauns. Am Nachbartisch mahlt Lehrerin Ulrike Veerkamp gemeinsam mit ihrer Gruppe das Weizen-Roggen-Gemisch, aus dem später leckere Brötchen entstehen werden. Eine dritte Gruppe schneidet die Karotten und Frühlingszwiebeln für die Pfannkuchenfüllung. Dann ist das Essen endlich fertig. „Lecker!“, lautet das einhellige Fazit. Nach Stunden des spielerischen Lernens, Fragens und Ausprobierens nehmen die Kinder die Erkenntnis mit nach Hause, dass gesunde Ernährung auch richtig Spaß machen kann.

Nachdem die Kartoffeln selbst geerntet wurden, ging's in die Küche: Die Kinder bewiesen großes Geschick und bereiteten ihr späteres Mittagessen zu.



## Kindergarten zwischen Wiesen und Weiden

Was die heimische Natur für Schätze bereithält, lernen nicht nur Schulklassen bei ihrem Besuch auf dem Ringstedtenhof.

2009 gründete der Verein Landwege in unmittelbarer Nachbarschaft den Landkindergarten. Umgeben von Wiesen und Weiden wachsen insgesamt 30 Kinder im Einklang mit Natur und Jahreszeiten auf. „Wir sind umgeben von dem, was einen Bauernhof ausmacht: Da ist der Bauer Lui mit seinem Trecker, der Gemüsegarten und die Ställe mit den Tieren“, sagt Kindergartenleiterin Nina Arnold. „Zum anderen haben wir aber auch das Landschaftsschutzgebiet, das uns mit Fröschen, Vögeln und allerhand Kleintieren immer wieder zu Expeditionen anregt.“ Die Kinder bekommen die Mög-

lichkeit, die Natur zu entdecken und mit all ihren Sinnen zu erleben. Aufgabe der Erzieherinnen und Erzieher ist es auch, die Kinder spielerisch auf ihre späteren Aufgaben, wie zum Beispiel die Schule, vorzubereiten. Zu diesem ganzheitlichen pädagogischen Konzept gehört auch eine gesunde Ernährung: „Einmal in der Woche ernten wir Gemüse aus unserem eigenen Beet und kochen dann gemeinsam am Lagerfeuer ein gesundes Mittagessen“, sagt Nina Arnold. Die Gemeinnützige Sparkassenstiftung unterstützte den Landkindergarten finanziell bei der Installation eines Sonnen- und Wettersegels und dem Bau eines Pavillons mit Gründach. Da die Kinder sich fast permanent im Freien aufhalten, braucht es auch bei schlechtem Wetter Unterschlupfmöglichkeiten. So kann selbst bei Regen in der Natur gefrühstückt werden.

Der Landkindergarten liegt in unmittelbarer Umgebung des Ringstedtenhofs am Südrand von Lübeck.



Heidrun Schneberg und Julia Brauns sind für das Ernährungsprojekt „Frisch auf den Teller!“ verantwortlich.

