

Gesundes und leckeres Frühstück an der Glück auf - Schule

Am Mittwoch bekam die Klasse 5 der Glück auf - Schule Marl Besuch von der Bäuerin und Landfrau Frau Wübbelt. In den letzten Wochen hatten sich die Kinder bereits intensiv mit gesunder Ernährung auseinandergesetzt und sich daher zur Vertiefung Frau Wübbelt zu einem gesunden Frühstück eingeladen. In einem theoretischen Teil wurde zunächst Wissen über Lebensmittel und eine gesunde Ernährung vermittelt. Mit Hilfe von vier Comic-Figuren stellte Frau Wübbelt dann vier verschiedenen Lebensmittelarten vor: Obby Obst, Moira Gemüse, Milli Milch und Krümel Brot.



Danach ging es mit Hilfe des frisch erworbenen Wissens an die Zubereitung bunter und gesunder Pausenbrote. Das Highlight für die Schülerinnen und Schüler war dabei die Herstellung von Butter aus Sahne. Es wurde kräftig geschüttelt bis genug Butter für alle da war. Im Anschluss wurden Vollkornbrote mit der selbst hergestellten Butter bestrichen und mit wahlweise Käse oder Frischkäse belegt oder bestrichen. Sowohl die Kinder als auch die Erwachsenen konnten sich dann bei der Verzierung ihrer Brote kreativ austoben und mit selbst geschnittenen Gurken, Tomaten, Möhren, Äpfeln und Paprika lustige Gesichter auf die Brote zaubern.



Am Ende sahen alle Brote somit nicht nur toll aus, sondern waren auch noch gesund und super lecker. Mit einem lauten „DANKESCHÖN!“ bedankten sich die Kinder deshalb im Anschluss bei Frau Wübbelt für die informativen und spannenden 90 Minuten.