

„Leckere Gerichte mit frischen Kräutern“ und „Alte Kinderspiele“

Ferienprogramm des Fördervereins des Eckenberg-Gymnasiums Adelsheim in Zusammenarbeit mit dem „Verband Wohneigentum“ Adelsheim

Adelsheim. Sie sind wahre Multitalente: Die Kräuter. Sie duften gut, würzen unsere Speisen, helfen bei Beschwerden und erfreuen das Auge. Bei einem Nachmittag im Rahmen des diesjährigen Ferienprogramms der Stadt Adelsheim, organisiert durch den Förderverein des Eckenberg-Gymnasiums Adelsheim und dem „Verband Wohneigentum“ Adelsheim, ehem. Siedlergemeinschaft, standen Heil-, Duft- und Gewürzkräuter im Mittelpunkt. 27 Kinder konnten viel Interessantes aus der Welt der Kräuter erfahren und deren Wirkung und Geschmack zusätzlich in der Küche umsetzen.

Zuerst ging es in den Schulgarten, um die Hauptdarsteller vor Ort kennenzulernen. Johann Müller vom Landesschulzentrum stellte die 30 bekanntesten und wichtigsten Kräuter vor. Fühlen, Riechen und Schmecken war angesagt und erstaunlich viele Kinder brachten schon ein beachtliches Vorwissen mit. „Kräuter waren für viele Menschen in früheren Zeiten die einzige Hilfe in der Küche und bei gesundheitlichen Beschwerden“, betonte Johann Müller und begab sich mit kindgerechten Beispielen auf eine Zeitreise von Karl dem Großen über Hildegard von Bingen bis zur heutigen Pharmazie. Kräuter als Schätze der Natur waren besonders in den Klöstern als Kulturgut bekannt. Interessiert suchten anschließend die Kinder im Schulgarten Kräuter, die Johann Müller zuvor am Tisch vorgestellt hatte.

Wie gesund und bereichernd Kräuter in der Küche sein können, erfuhren die Kinder bei der Herstellung von zwei dreigängigen Kräutermenüs, die nach der Zubereitung zum Verzehr als Buffet aufgebaut wurden.

In kleinen Gruppen machte man sich an die Umsetzung unter Anleitung eines Betreuers. Als Vorspeise und kleine Appetitanreger gab es „Kräcker mit Kräuterquark“. Eifrig wurde Quark gerührt, mit Joghurt verfeinert, mit frischen Kräutern, Salz, Pfeffer usw. abgeschmeckt, auf Kräcker gesetzt und liebevoll mit einem Blatt Minze dekoriert. Alternativ dazu bereiteten die kleinen Köche „Kräuter-Dip mit Gemüsestäbchen“ zu – ein farblich attraktiver Anblick und gesund und lecker dazu.

Beim Hauptgericht konnte kein Kindergaumen nein sagen: „Spaghetti mit Kräuter-Tomaten-Soße“. Typisch italienische Gewürze wie Oregano, Thymian oder Basilikum gaben der Tomatensoße eine schmackhafte und würzige Note.

Alternativ dazu wurde ein leckeres Kräuterpesto zubereitet und ebenfalls mit Spaghetti angerichtet. Als zweites Hauptgericht stellten die Kinder einen „Pasta-Kräuter-Salat“ her, der mit Mozzarella-Kugeln, Rucola und Cherrytomaten verfeinert wurde. Ebenso wie bei der Vorspeise und dem Hauptgericht gab es auch als Nachtisch zwei Varianten. „Zitronen-Joghurt-Creme mit Fruchtmus und Minze“ und „Obstsalat mit Minze“. Abgerundet wurde das Menü mit einer Party-Kräuter-Bowle mit Obst.

Das anschließende gemeinsame Essen bestach durch eine sehenswerte Optik und einfallsreiche Dekorationen, die die Kinder auch stolz ihren abholenden Eltern und Großeltern präsentierten und sie zum Probieren animierten.

Für Abwechslung sorgte dazwischen Johann Müller mit „Alten Kinderspielen im Freien“. „Der Fuchs geht rum“ oder „Komm mit, lauf weg“ und „Ringwerfen“ erforderten Koordination und Geschicklichkeit. Vor allem konnten die Kinder feststellen, dass man zum Spielen nicht immer „High-Tech“ oder „teure Geräte und Spielsachen braucht. Frische Luft, Spaß und gemeinsames Erleben standen bei den Spielen ohne kompliziertes Regelwerk im Vordergrund.

Zum Abschluss konnten die Kinder aus der Hand der Organisatorin und Leiterin des Nachmittags, Annemarie Sitte, im Namen des Fördervereins des Eckenberg-Gymnasiums und des Verbandes „Wohneigentum“, Adelsheim, ein individuell zusammengestelltes kleines Büchlein mit Kräuterrezepten, Kräuterarten und sonstigem Wissenswerten aus der Welt der Kräuter und ein attraktives Gläschen mit selbstgemachtem Kräutersalz mit nach Hause nehmen.

Annemarie Sitte, die sich mit vielen guten Ideen seit über 20 Jahren im Team mit ihren engagierten Helfern am Adelsheimer Ferienprogramm beteiligt, sparte nicht mit Lob an die begeisterten und engagierten Ferienkinder, dankte wieder Johann Müller für die kompetente fachliche Unterstützung seit vielen Jahren und allen diesjährigen Helferinnen und Helfern.

A. Sitte