

## **Grundschule Emmelshausen. Kochen mit Kater Cook - Der Ernährungsführerschein**

**Emmelshausen.** Waschen und schälen, schneiden und raspeln, rühren und würzen, Tisch decken und gemeinsam essen – damit haben sich die Kinder der 4. Klassen der Grundschule Emmelshausen in den letzten Wochen im Rahmen des Sachunterrichts beschäftigt.

Dank der finanziellen Unterstützung der IKK-Südwest und der Volksbank Rhein-Nahe-Hunsrück wurde dies ermöglicht.

Beim Ernährungsführerschein durften die Kinder vor allem eines: Selber machen! Im Mittelpunkt stand deshalb die Praxis. Die Kinder lernten Lebensmittel mit allen Sinnen wahrzunehmen, zuzubereiten und zu genießen. Die Zubereitung der kleinen Speisen war Ausgangspunkt für vieles mehr: Erlernen von Ernährungsbegriffen, Einschätzen von Portionen, sicheres Schneiden, Zuverlässigkeit beim Mitbringen der Geräte und Lebensmittel, teilen von Arbeitsmaterial, Hygiene... Immer mit dabei: Kater Cook, der clevere Küchenmeister. Der wusste, wie man sich fit und startklar für die Küche machte oder wie die Tische wieder blitzblank sauber wurden. Mit Hilfe von Mathilde Gödert, Hauswirtschaftsmeisterin des Landfrauenverbandes, haben die Kinder viele leckere Gerichte zubereitet: Fruchtigen Schlemmerquark, Obstsalat, lustige Brotgesichter, Knabbergemüse mit Kräuterquark, Kunterbunten Nudelsalat und Backofenkartoffeln mit Salat.

Dann wartete die praktische Prüfung. Die Eltern wurden eingeladen und ein Buffet zusammengestellt. An schön gedeckten Tischen wurden die leckeren Gerichte gemeinsam verspeist. Zuletzt erhielten alle Kinder ihren Ernährungsführerschein.

