



Ernährungsberaterin Alketa Haxhija (hinten links), die Studentin und pädagogische Hilfskraft Julia Strobel (hinten Mitte) und die Apothekerin Sarah Pfister bringen in einem Workshop Zweitklässlern Kenntnisse zur Ernährung bei.

FOTO: THOMAS KUNZ

Lieber Müsli statt Muffins und Croissants

Welches Essen ist gesund? Die Ernährungsberaterin Alketa Haxhija und Sarah Pfister von der Fontane-Apotheke in Freiburg waren mit Ernährungsworkshops im Adolf-Reichwein-Bildungshaus.

Klasse 2c zu diesem letzten Workshop teil in diesem Schuljahr trifft. Insgesamt 40 Mal sind sie und Sarah Pfister seit dem vergangenen Herbst in die Schule gekommen, je vier Mal haben sie mit jeder Gruppe gearbeitet, zehn Gruppen waren es insgesamt – denn jede der fünf zweiten Klassen im Bildungshaus wurde in zwei Gruppen geteilt. In der aktuellen Gruppe der 2c sind es zwölf Kinder, und alle betei-

nungsberaterin gemacht. Warum, hat sie den Kindern ganz am Anfang erklärt: In der Fontane-Apotheke trifft sie viele kranke Menschen, von denen zumindest manche vielleicht nicht krank geworden wären, wenn sie sich gesünder ernährt hätten.

Weil sie und ihre Kollegin Sarah Pfister, die Inhaberin der Fontane-Apotheke, morgens oft Eltern von Kindern im Adolf-

schon viele: Vitamin C schützt vor Erkältungen, Vitamin A ist gut für die Augen. Ein klarer Erfolg der Workshops ist für Alketa Haxhija, dass mittlerweile öfters Kinder aus den Workshops mit ihren Eltern in die Apotheke kommen, wenn sie Fragen haben. So wie das Kind, das seine Mutter mitbrachte, um über Proteine zu sprechen. Oder die Mutter, die wissen wollte, wo die Apothekerinnen das Vollkornbrot

■ Von Anja Bochtler

FREIBURG-WEINGARTEN Etwas über gesundes Essen zu lernen, ist nicht langweilig. Besonders spannend wird es im Ernährungsworkshop im Bildungshaus, als die Kinder nichts mehr sehen können: Alketa Haxhija verbindet jedem zweiten die Augen. Dann steckt Koko (7) eine Pflaume in den Mund von Mabulenas (8). Mabulenas kaut und überlegt: „Ist das ein Pfirsich?“ Beim zweiten Mal rät sie richtig. Ein Stück entfernt erraten Mohammed und Dominik (8) nicht, was sie gerade essen – es sind Aprikosen, und die kannten sie bis jetzt nicht.

Alketa Haxhija geht von Tisch zu Tisch in der Mensa des Adolf-Reichwein-Bildungshauses, wo sich eine Gruppe der

ligen sich begeistert an allem, was Haxhija eine Dreiviertelstunde lang mit ihnen ausprobiert. Sie wissen schon eine Menge aus den drei letzten Sitzungen: zum Beispiel, dass es wichtig ist, viel zu trinken – am besten Wasser. Oder dass Ballaststoffe gut sind, unter anderem für die Verdauung – besonders viele davon stecken im Müsli mit Haferflocken und Joghurt, das sie beim letzten Mal ausprobiert haben.

Und natürlich geht es um Obst und Gemüse – so wie diesmal, als Alketa Haxhija und Sarah Pfister Schälchen mit Aprikosen-, Pflaumen-, Paprika- und Karottenstückchen mitgebracht und auf die Tische gestellt haben. Zwei Handvoll Obst und drei Handvoll Gemüse sollten sie jeden Tag essen, rät Alketa Haxhija den Kindern. Sie ist Apothekerin und hat vor drei Jahren zusätzlich eine Ausbildung zur Er-

reichwein-Bildungshaus in der Bäckerei nebenan stehen sehen und viele dort unter anderem Muffins, Croissants und Brezen fürs Frühstück kaufen, hatten sie das Bedürfnis, die Familien über gesunde Ernährung zu informieren. Denn mit Muffins, Croissants, Brezen oder zucker-süßen Getränken im Bauch könne niemand gut in den Tag starten, sagt Alketa Haxhija: „Da haben die Kinder dann um 9 Uhr schon keine Energie mehr.“ Sie geht das Thema spielerisch an, verteilt Arbeitsblätter, lässt Rätselfragen lösen: Welches Gemüse ist das meistgeessene auf der Welt? „Tomaten“, ruft Carlos (8), und alle klatschen, weil es stimmt. Schwieriger ist die Frage nach einem typisch deutschen Gemüse – die meisten tippen auf Apfel, doch Kohlrabi ist richtig.

Welches Vitamin wofür gut ist, wissen

gekauft haben, das sie mit an die Schule gebracht haben – ihrem Kind schmecke das so gut.

Am liebsten würden Alketa Haxhija das Thema noch viel breiter angehen, zum Beispiel mit einem großen Menü, zu dem jede der Familien ein typisches Gericht ihres Herkunftslandes beisteuern kann, denn die meisten Kinder an der Schule haben Migrationsgeschichte. Alketa Haxhija selbst stammt aus Albanien, auch das interessiert die Kinder.

Bisher haben die zwei Apothekerinnen viele Kosten selbst getragen, dazu kamen Zuschüsse der Oberle-Stiftung und vom Amt für Schule und Bildung. Fürs kommende Schuljahr gibt es noch keine Finanzierung – mindestens 7000 Euro wären nötig. Und toll wäre eine Ausweitung auf alle Schulen, sagt Sarah Pfister.