

## Schlemmerquark und Gemüsesticks ... – die Viertklässler der Freien Waldorfschule machten den Ernährungsführerschein

---

In den drei ersten Schulwochen nach den Weihnachtsferien absolvierten die Viertklässler der Freien Waldorfschule Werra-Meißner mit Lydia Janisch, Hauswirtschaftsleiterin und Ernährungsfachfrau des Deutschen Landfrauenverbandes, den Grundlagenkurs zur



gesunden Ernährung in Theorie und Praxis. Sie erhielten allesamt nach bestandem Test den Ernährungsführerschein. Mit einem bunten Buffet mit Nudelsalat, Brotgesichtern, Kräuterquark, Gemüsesticks mit Dip und Schlemmerquark überraschten sie am vergangenen Donnerstag ihre Eltern. Gemeinsam ließen es sich alle an schön gedeckten Tischen munden. Dazu gab es Tee und wohltuenden Kinderpunsch.

Fragte man die Schüler nach den vier halben Vormittagen Ernährungsunterricht, was denn am leckersten geschmeckt habe, so antworteten sie einhellig: "Der Schlemmerquark!", und nicht nur Lukas fand: "Eigentlich war alles lecker!". Das Rezept für den Schlemmerquark konnte Mattes sofort aus dem Kopf hersagen. Ein großes Kompliment an Lydia Janisch, wenn man weiß, wie wählerisch Kinder beim Essen sein können. Sicherlich spielte neben der freundlichen und kompetenten Art von Lydia Janisch auch eine Rolle, dass die Schüler alles selbst zubereitet haben, die Lebensmittel frisch und überwiegend aus biologischem und regionalem Anbau waren und es einfach wunderschön bunt aussah. Bekanntlich isst ja das Auge mit.

### **Das Rezept für den Schlemmerquark nach Lydia Janisch:**

400 - 500 g frisches, klein geschnittenes Obst der Saison

20 g Zucker bei Bedarf

500 g Magerquark

150 ml Milch

Die Milchprodukte und eventuell der Zucker werden gut miteinander verrührt und anschließend die kleingeschnittenen Früchte untergehoben. Schon fertig!

Foto von Reimar Huber: Mit vollem Körpereinsatz rührt Mika den Schlemmerquark an.