

# Gesundes muss nicht „bäh“ sein

**KIRRBERG:** Landfrauen werben mit der Aktion „Fit mit Milch“ in Grundschulen für ein bewussteres Frühstück

„Meine Schwester isst morgens am liebsten Nutella und Marmelade – da muss ich jetzt mal mit ihr reden“, erzählte die achtjährige Elena Gerlinger: Sie und ihre Kameraden an der Kirrberger Grundschule zauberten gestern Morgen ein gesundes Frühstück mit Käse, Quark und anderen Milchprodukten. Fachkundige Tipps erhielten die Kinder von saarländischen Landfrauen. Elena ist aber ehrlich: „Eigentlich mag ich sowas aber nur abends essen.“

„Fit mit Milch“ heißt das Programm, mit dem die Landfrauen durch die Schulen in ihrem Bundesland touren. Die „Saarlandfrauen“, wie sich die Vereinigung hier nennt, schickt ehrenamtliche Ernährungsberaterinnen in die Schulküchen. Zusammen mit den Kleinen werden dort fröhlich bunte Pausenbrote mit „Gemüsegesichtern“ geschmiert, Fruchtemüslis mit selbst gemachtem Quark angerührt und Käsewürfel und Trauben auf Holzspießchen gezogen.

„Dazu erfahren die Kinder, wie die Kuh eigentlich die Milch macht“, erläuterte die „Saarlandfrau“ Judith Giese gestern in der Kirrberger Schulküche. „Immer häufiger lernen die Kleinen zuhause gar nicht mehr, wie ein gesundes Frühstück aussieht“, nannte die Kleinblittersdorferin die Hintergründe der Milch-Initiative.

„Wir hoffen, dass unser Angebot den Kindern schmeckt. Vielleicht können die ja dann daheim ein bisschen dazu beitragen, dass gesündere Lebensmittel auf den Tisch kommen. Solche Effekte haben wir tatsächlich schon festgestellt.“

Kein Geheimnis sei es, dass dieses Thema in ländlichen Gebieten immer

noch ernster genommen werde als vielfach in den städtischen Ballungsräumen. „Wir wollen auch zeigen, dass es eigentlich ganz einfach ist, ein leckeres, aber auch gesundes Frühstück zuzubereiten“, sagt Giese.

Ein Heimspiel hatte gestern Vera Backes: Die Landesgeschäftsführerin der Saarlandfrauen ist selbst Kirrber-

gerin. Neben der Milchprodukt-Initiative hat ihre Vereinigung mit ihren 4000 Mitgliedern in 65 Ortsverbänden auch einen „Ernährungsführerschein“ im Angebot: „Diese Aktion gibt es bundesweit bei den Landfrauen. Was die Kinder hier in fünf bis sechs Stunden lernen, müssen sie am Schluss in einer Prüfung nachweisen – wie beim Fahrradführerschein.“

Für die teilnehmenden Schulen sei der Besuch der ehrenamtlichen Ernährungs-Expertinnen kostenlos. Vera Backes: „Das nötige Geld für unser Programm bekommen wir vom saarländischen Umweltministerium und von Sponsoren wie der Landesvereinigung für Milchwirtschaft und dem Milchproduzenten Hochwald.“

Und wenn die lieben Kleinen daheim am Tisch partout auf Süßem bestehen? „Dann hilft nur, mit gutem Beispiel voranzugehen und als Eltern vorzuleben, wie man es richtig macht“, sagt Vera Backes. Realitätsfern dürfe man aber nicht sein: „Vielleicht kann sich die Familie ja darauf einigen, dass das Frühstück sonntags süßer sein darf als an normalen Wochentagen“, schlägt die Geschäftsführerin vor. Für den achtjährigen Kirrberger Grundschüler Konstantin Tsounidis scheint das kein Problem zu sein – auch wenn er morgens nicht auf Käsewürfel steht: „Zum Frühstück mag ich Müsli und so.“ (ghm)



**Käsestullen mit fröhlichen Gesichtern aus Paprikastreifen und Möhrenscheiben: So soll ein gesundes Frühstück mehr Spaß machen.** FOTO: MOSCHEL