Fitnesscocktails auf dem Pausenhof

Projekt „Gesundes Essen" in Realschule plus kommt an

VON EVELYN SCHNITZER

GERMERSHEIM. Um 10.58 Uhr ist es soweit: Der „Vitamin-Express" – bestückt mit bunten Bechern voller Rohkost und Obst – wird aus der Schulküche gerollt. Wenige Minuten später greifen die ersten Schülerinnen und Schüler auf dem Schulhof der Geschwister-Scholl-Realschule plus zu. Leckere und gleichzeitig gesunde Knabberkost lassen sich die wenigsten entgehen.

Vorbereitet wurden die kostenlosen Fitnesscocktails von vier Neuntklässlern – angeleitet durch die Schulsozialarbeiterinnen Martina Elsner und Sabrina Matz-Gensheimer. Die bunt gemischte Rohkost wird für das Schulprojekt von der Germersheimer Tafel gespendet. „Wir freuen uns sehr über diese Unterstützung", sagt Elsner.

Mandarinen und Bananen werden stückweise angeboten. Der Rest an Obst und Rohkost wird in verzehrfertige Stücke geteilt und in bunte Mehrweg-Becher verteilt. „Vor Corona haben wir das alles sehr dekorativ auf Platten angerichtet", erzählt Elsner. Aus Hygienegründen hat man sich nach Ausbruch der Pandemie für die Becher entschieden.

Gabriel Posa und Abdi Mohamed sind konzentriert bei der Sache und schälen die Karotten. Der Umgang mit dem Sparschäler scheint noch nicht ganz so routiniert – aber es klappt. Teresa Ndong wendet gekonnt den „Tunnelgriff" beim Zerteilen der Birnen an, während Melek Hidarlar die zuvor gründlich gewaschenen Trauben in kleine Portionen teilt. „Ich hätte gerne von allen Farben was im Becher", weist Sabrina Matz-Gensheimer Melek und Teresa an. Die beiden Mädchen füllen Karotten-, Gurken- und Paprikasticks in die Becher, ergänzen die gesunde Mischung mit Trauben, Birnen, Äpfeln und Heidelbeeren.

Immer dienstags gibt es dieses Projekt an der GSS. Die Schüler kommen im Wechsel immer aus anderen Klassen. „Wir wollen die Schüler an gesunde Ernährung heranführen, sie ermutigen, auch mal etwas Unbekanntes zu probieren, auch mal exotische Früchte kennenzulernen", sagt Elsner. Das Angebot ist abhängig von dem, was saisonal geboten ist und von der Tafel erübrigt werden kann. Außerdem werde Respekt vor Nahrungsmitteln vermittelt. Auch ein Apfel mit einem Fleck oder eine Karotte mit zarten Runzeln schmeckt noch lecker. Ein weiterer Effekt: Beim gemeinsamen „Waschen, Putzen und Schnippeln zeigen sich die Schüler mitunter ganz anders", sagt die Schulsozialarbeiterin. Man könne in entspannter Atmosphäre mit den Schülern ins Gespräch kommen.

In nur einer Unterrichtsstunde wurden die gesunden Snacks vorbereitet. Alles ist aufgeräumt, das Geschirr gespült. Auf dem Pausenhof haben sich schon die ersten Schüler mit „Bechernahrung" eingedeckt. „Wir hatten noch nie was übrig", betont Elsner.

Die Becher sind mit Früchten gefüllt: Schulsozialarbeiterin Martina Elsner (rechts) gibt Gabiel Posa und Teresa Ndong noch ein paar Tipps. FOTO: IVERSEN

Rheinpfalz vom 25.3.22