

# „Genuss für Auge und Mund“

Milchtag mit gesundem Frühstück an der Freien Waldorfschule Werra-Meißner

**ESCHWEGE.** Mit einem kompletten Equipment von Schüsseln, Messerchen, Brettchen, Schürzen und, nicht zu vergessen, frischen biologischen Lebensmitteln wie Obst, Gemüse, Kräutern, Vollkornbrot und Milchprodukten kam jüngst die Hauswirtschaftsleiterin und Ernährungsfachfrau des Deutschen Landfrauenverbandes, Lydia Janisch, für einen Vormittag in die zweite und dritte Klasse der Freien Waldorfschule Werra-Meißner.

Anschaulich vermittelte sie den Schülern, was eine gesunde Ernährung, insbesondere ein gesundes Frühstück, beinhalten sollte. Im Praxisteil schlugen die Kinder recht flott Sahne zu Butter. Marlon zeigte ganz stolz die Butter aus eigener Herstellung. Sie ist ganz weich und schmeckt lecker. Man benötigt immerhin 500 Gramm Sahne, um dieses Butterstückchen von 180 Gramm zu gewinnen. So viel Butter-

milchmolke ist dabei herausgeflossen.

## Würziger Kräuterquark

Auch einen leckeren Kräuterquark rührten die Kinder mit würzigen Kräutern an, die mit einer besonderen Kräuterschere klein geschnitten wur-

den, und schnippelten mit Hingabe und Vorfreude auf den Verzehr die natürlich belassenen Früchte in mundgerechte Stücke.

So entstand ein ganz buntes und duftendes Büfett: ein Genuss für Auge und Mund. Als Lydia Janisch die Kinder zum

Abschluss fragte, „was hat euch denn am besten geschmeckt?“, kam prompt von vielen die Antwort: „Alles“. Ein selbst zubereitetes und frisches biologisches Frühstücksbüfett schmecke, so Lydia Janisch, eben doch am besten. (red/esp)



Bereiten den Kräuterquark zu: (von links) Walburga, Paula, Salim, Rubin, Noah, Jakob, Emilia, Lydia Janisch und Liam.

Foto: Schubert