

Käsebröt und Apfelschnitze

HERBSTSERIE ERNÄHRUNG Blick in die Frühstücksboxen einer 8. Klasse

VON STEFANIE SALZMANN

Eschwege – Die Franzosen mögen es süß, in Asien und Afrika wird eher herzhaft gefrühstückt. In weiten Teilen Europas kommen morgens Brot und Brötchen mit verschiedenen Auflagen und Aufstrichen auf den Tisch, dazu gibt es warme Getränke.

Diese erste Mahlzeit des Tages gilt gemeinhin als die wichtigste. Die Briten nennen es Breakfast, was so viel heißt wie „das Fasten brechen“. Denn nach einer Nacht ohne Nahrungsaufnahme sind Blutzuckerspiegel und Energielevel im Körper stark gesunken. Um leistungsfähig zu sein, brauchen Gehirn und Muskeln frische Energie – und das gilt besonders für Schulkinder.

Schlicht, aber gesund

Wir haben den Schülern der achten Klasse der Eschweiger Waldorfschule in ihre Frühstücksboxen geschaut und dort viel gesundes Essen entdecken dürfen. Ein mit Salami belegtes Dinkelbrötchen und eine Birne liegen in Kajas Brotdose. Jacob hat ein dickes Käsebröt und einen ziemlichen Berg geschnittener Möhren dabei, die er durchgehend in sich hineinknuspert. Auch Ole hat von seiner Mutter ein saftiges Vollkornbrot mit Käse und geschnittene Äpfel und kleine Cocktailtomaten dabei, Emma ein Wurstbrot und Weintrauben.

Das üppigste Frühstück hat Jenny dabei: ein Brötchen mit Putenbrust und zwei Toastbrote mit Schinken und Käse.



Pragmatisch, aber nahrhaft und gesund: Das Frühstück (von links) von Emma, Ole, Kaja, Jenny, Jacob, Lucia, Konrad, Linn, Nico, Silas und Leon aus der achten Klasse der Waldorfschule in Eschwege.

FOTO: STEFANIE SALZMANN

Ein Nutella-Brot findet sich bei Leon, der aber beteuert, dass das die absolute Ausnahme sei.

Mütter schmieren die Pausenbrote

Nico hat an diesem Tag verschlafen und hat sich vom Bäcker am Bahnhof ein dickes Schweineohr und ein Schinken-Käse-Brötchen geholt, ebenso wie Linn, die zwar nicht verschlafen hat, aber trotzdem ein Camembertbrötchen aus dem Laden frühstückt.

Aus dem Rahmen des klassischen belegten Brotes fällt Lucia, die einen großen Becher Joghurt mit frischen Pfirsichen und Schokostreuseln mithat. Sie gehört zu den wenigen 13- bis 14-Jährigen, die sich selbst ihr Frühstück für die Schule zubereiten. Ebenso Konrad, der zwei geschnittene Äpfel in der Box hat. „Was anderes mag ich morgens nicht, und außerdem habe ich keine Lust, Brote zu machen“, sagt er. Die meisten Kinder bekommen

ihre Pausenbrote von ihren Müttern zubereitet. „Zu 90 Prozent schmeckt mir das auch“, sagt Kaja. „Ich sag meiner Mutter immer: Hast du gut gemacht“, meint Ole.

Auch was die Getränke angeht, leben die Kinder zumindest in der Schule deutlich gesünder, als ihnen nachgesagt wird. Alle haben in ihren Flaschen Leitungswasser, Jenny trinkt Sprudelwasser und Emma muss ungefragt Ingwertee trinken.

Der Inhalt der Brotdosen lässt vor allem einen Schluss zu: Kein Mensch stellt sich morgens stundenlang hin und bastelt niedliche Brötchen mit lustigen Gesichtern, Salatblättchen oder anderem Schnickschnack. Es muss schnell gehen: Pragmatische Brote, die satt machen, Obst und Gemüse für zwischendurch.

Bevor das Ganze von den Kindern verputzt wird – in aller Regel in der ersten längeren Pause um 9.50 Uhr – hat das Gros der Kinder auch schon zuhause zum ersten Mal gefrühstückt.

KOMMENTAR

Pausenbrote für Kinder *Es soll ihnen schmecken*

STEFANIE SALZMANN



Wer als Elternteil seinen Kindern morgens die Pausenbrote schmiert und die Brotdosen füllt, sollte niemals auf Ernährungsratgeber und schon gar nicht auf die dazugehörigen farbigen Fotos schauen. Denn wer diese optischen wie auch ernährungstechnischen Wunderwerke für seinen schulpflichtigen Nachwuchs zubereiten will, muss seinen Wecker mindestens zwei Stunden früher klingeln lassen. Nichts gegen elterliches Engagement, aber eine Portion gesunder Menschenverstand und ein etwas ausgeprägtes Bewusstsein für gesundes Essen reicht aus.

Dass die Kinder das Käsebröt nicht angebissen in der

Brotdose lassen oder in den Müll werfen, und durchaus gern geschnittene Möhren und Apfel knabbern, zeigt der Blick in ihre Brotdosen – mit deren Inhalt die Kinder durchweg zufrieden waren. Denn genau wie für jeden Erwachsenen und Senioren zählt, dass es schmeckt. Und selbst wenn mal ein Gummibärchen mit dabei ist, ist das nicht schlimm.

Viel wichtiger ist, dass die Kinder frühstücken, bevor sie das Haus verlassen, und dass Mutter oder Vater vielleicht noch zehn Minuten mit ihnen gemeinsam am Tisch sitzen und ihre Kinder friedlich und entspannt in den Tag entlassen.