

Was Kindern schmeckt und guttut

GRUNDSCHÜLER aus Hiddestorf haben gesunde Gerichte ausprobiert. Wir stellen fünf Rezepte vor.

HIDDESTORF. Welche Gerichte schmecken und sind zudem auch gesund? Das haben die Schülerinnen und Schüler der beiden ersten Klassen der Grundschule Hiddestorf gemeinsam mit ihren Lehrerinnen Sabine Jahnke und Julia Tacke in den vergangenen Tagen gelernt. Unter Leitung von Ernährungsexpertin Petra Burchard vom Verein Heuhüpfen wurde in der Mensa der Schule bewusst gekocht und gegessen. Grundschulleiterin Heike Kopp lobt das Projekt. „Essen und Trinken sind grundlegend für Gesundheit und Wohlbefinden. Das Ernährungsverhalten ist ein zentraler Bestandteil des Lebensstils, und dieses Verhalten wird wesentlich in den ersten zehn Lebensjahren erlernt und geprägt“, sagte sie. Als Anerkennung erhielten die Kinder am Ende das „Kleine Hemminger Küchendiplom“. Was die Kinder besonders gern essen und was dabei zugleich gesund ist, zeigt der Blick

auf die von vom Verein Heuhüpfen mitgebrachten Rezepte und die nach dieser Anleitung zubereiteten Gerichte. Dazu gehörten unter anderem Ofenkartoffeln und Knabbergemüse mit Quark-Dip, cremiger Kartoffelbrei, Buchstabensuppe und fruchtiger Schlemmerquark. Die Rezepte sind für jeweils vier Personen berechnet. **► Ofenkartoffeln** 700 Gramm Kartoffeln waschen und mit einer Gemüsebürste gut reinigen. Dann die Kartoffeln in walnussgroße Stücke schneiden. Diese gemeinsam mit zwei Esslöffel Olivenöl und zunächst nur etwas Salz – nachsalzen kann man auch später noch – sowie zerkleinertem Rosmarin in eine Schüssel geben. Per Hand oder mit einem großen Löffel gut vermischen. Backpapier auf das Backblech legen, die Kartoffeln darauf verteilen und für 30 Minuten bei 200 Grad im Ofen backen. Achtung: Heiß!

► Knabbergemüse und Quark-Dip Zwei Möhren, fünf Radieschen, eine halbe Paprika und ein Stück Gurke, Chicorée, Staudensellerie oder Kohlrabi waschen und schälen, von Blättern befreien und in Streifen oder Stäbchen schneiden. Jeweils 125 Gramm Magerquark und Naturjoghurt in eine Schüssel geben. Etwas frische Kräuter – wahlweise Kresse, Petersilie oder Schnittlauch – waschen und vorsichtig trocken schütteln. Die Kräuter – jedoch nicht die Kresse – kleinschneiden, Schnittlauch in kleinen Röllchen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und ganz klein schneiden. Alles in die Joghurt-Quark-Mischung geben und verrühren. Zwei Prisen Salz und etwas Pfeffer dazugeben und abschmecken. **► Cremiger Kartoffelbrei** 700 Gramm mehlig kochende

Kartoffeln schälen und in walnussgroße Stücke schneiden. Mit einem Teelöffel Salz in einen Topf geben und diesen dann mit soviel Wasser auffüllen, dass die Kartoffeln zur Hälfte bedeckt sind. Den Topf nun auf dem Herd auf der höchsten Stufe erhitzen, bis das Wasser kocht, dann auf eine kleine Stufe zurückschalten. Die Kartoffeln 15 Minuten kochen lassen, dann eine Garprobe machen. Die Kartoffeln sind gar, wenn sie sich mit einem Küchenmesser leicht einstechen lassen. Den Herd ausschalten und die Kartoffeln in ein Sieb in der Spüle abgießen. Anschließend die garen Kartoffeln in eine Schüssel geben. Mit einem Stampfer zerdrücken, dann einen halben Becher Milch, ein bis zwei Esslöffel Butter oder Margarine, einen Teelöffel Salz, etwas Pfeffer und – zur Abrundung – geriebene Muskatnuss dazugeben.

► Buchstabensuppe Eine Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Einen Porree in der Hälfte durchschneiden, ihn unter fließendem Wasser abspülen, in feine Streifen schneiden und dann zur Zwiebel geben. Das weitere Gemüse – zwei Möhren, eine Pastinake, ein Viertel Sellerie und eine halbe Paprika – waschen, schälen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Zwei Esslöffel Bratöl in einen Topf geben und so zunächst die Zwiebel-Porree-Mischung anbraten. Das andere Gemüse dazu geben und alles gemeinsam ein bis zwei Minuten anbraten. Anschließend 500 Gramm passierte Tomaten sowie einen Liter Wasser in den Topf dazugeben, außerdem einen Esslöffel Gemüsebrühe. Die Suppe nun zum Kochen bringen. Dann den Herd so herunterstellen, dass die Suppe rund 15 Minuten lang dauerhaft blubbert. Nun erst die Buchstabennudeln dazugeben und die Suppe weitere fünf Minuten kochen lassen. Am Ende noch etwas geschnittene Petersilie auf die Suppe geben und mit Pfeffer und Salz abschmecken. **► Fruchtiger Schlemmerquark** 250 Gramm Magerquark und 75 Milliliter – etwa eine halbe kleine Tasse – Milch in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen gut durchrühren. 400 bis 500 Gramm Obst – nach Wahl Äpfel, Bananen, Birnen oder Mandarinen – waschen und abtropfen lassen, nach Bedarf schälen und kleinschneiden. Bananen möglichst klein schneiden, damit sie den Quark süßen. Obst in den Quark geben und alles umrühren. Nur wenn nötig, noch mit ein wenig Zucker oder Agavendicksaft etwas nachsüßen.



Bereiten den fruchtigen Schlemmerquark für ihre erste Klasse vor: (von links) Louis (6), Adina (7), Yuna (6), Klassenlehrerin Sabine Jahnke, Mila (7), Petra Burchard von den Heuhüpfen, Laurin (7), Karl (6) und Maria (7).



An der Straßenecke Flinsberger Weg / Köllnbrinkweg werden oft Autos in der Einmündung abgestellt. Die Fahrzeuge des Abfallsorgers Aha haben deshalb Problem, in die Straße einzubiegen.

Foto: Daniel Junker

HEMMINGEN. Wer am Flinsberger Weg in Hemmingen-Westerfeld wohnt, bleibt neuerdings auf seinem Restmüll und Wertstoffen sitzen. Denn für die Fahrzeuge, die die Tonnen abholen, ist die Sackgasse zu eng. Das Müllfahrzeug kommt nicht durch. Der Weg sei vor allem durch ein parkendes Fahrzeug an der Einmündung zum Köllnbrinkweg versperrt, schilderte Ulrich Kusche (FDP) die Misere in der Ratssitzung. Die Tonnen bleiben stehen. Kusche regte an, ob in diesem Bereich nicht Poller aufgestellt werden könnten oder ein Pflanzkübel, um das Parken zu verhindern. Laut Bürgermeister Jan Dingeldey (CDU) könnte an der Stelle möglicherweise eine Sperrfläche eingerichtet werden. Der Flinsberger Weg sei nicht die einzige Straße im Hemminger Stadtgebiet, in der Müllautos, aber auch Feuerwehrfahrzeuge ihre Schwierigkeiten hätten. Mitarbeiter der Stadtverwaltung sollen sich die Situation am Flinsberger Weg in Hemmingen-Westerfeld nun anschauen. Der Verwaltungschef nannte in Bezug auf das Problem am Flinsberger Weg den Boberweg mit „extremen Platzverhältnissen“ in Hemmingen-Westerfeld als weiteres Beispiel. „Wir müssen uns Gedanken machen und

möglicherweise Tonnenplätze am Beginn einer Straße einrichten.“ Dann aber müssten die Bürger und Bürgerinnen ihre Tonne mitunter weit hin und zurück rollen. Dingeldey verwies auf den Service des Abfallsorgers Aha, der beinhalte, dass die Mülltonne gegen Entgelt vom Grundstück abgeholt werde. In einer Sitzung des Feuerwehrausschusses hatte Stadtbrandmeister Marc Wehrmann bereits Probleme für die Feuerwehr dargestellt. Demnach würde die Feuerwehr bei Übungsdiensten auch durch solche Straßen fahren. Dabei habe es bislang keine größeren Auffälligkeiten gegeben. „Wir schauen uns regelmäßig die taktischen Punkte an.“ Bei Problemen trete die Feuerwehr an die Abteilung Sicherheit und Ordnung der Stadt heran, die sich dann mit den jeweiligen Fahrzeughaltern auseinandersetzen. In Hannover sind zugeparkte Straßen, in denen Feuerwehrfahrzeuge nicht durchkommen, zurzeit Gesprächsthema. Dazu hatte ein Vorfall in der Oststadt Ende 2024 beigetragen. In der Eichstraße war im November 2024 ein Fahrzeug mit Drehleiter nicht durchgekommen. Anwohner und Anwohnerinnen in diesem Bereich sorgen sich nun um ihre Sicherheit.

Gutschein

Bis zu 15 %* Rabatt auf einen Artikel Ihrer Wahl!

*Gültig bis 14.03.2025. Gilt nicht für Verlegerzeugnisse, Geschenkgutscheine, lebende Tiere, Motorgeräte und Artikel von Weber. **Der Greencard Preis ist nur in Verbindung mit der Stanze Greencard gültig.

ohne Greencard* **10% Rabatt**

mit Stanze Greencard** **15% Rabatt**

STANZE GRILLSEMINARE 2025

Jetzt online buchen!

NEU BEI UNS: DIE SPIRIT MODELLE 2025

Ab sofort bei uns erhältlich! **ab 499.-**

WEBER MASTER-TOUCH GBS Ø 57 CM HOLZKOHLEGRILL

Dank der verbesserten Kessellüftung können Sie jetzt grillen und räuchern. Der Tuck-Away-Deckelhalter und das One-Touch-Reinigungssystem sorgen für zusätzlichen Komfort.

299.- 233.99

XXXL Hornveilchen-Ampel

Viola cornuta
Verschiedene Farben, 27 cm

14.99 9.99

STANZE
Mein Gartencenter

Frühlingsblüher

Entdecken Sie unsere große Auswahl an verschiedenen Frühlingsblüher!

ab 0.29
(Nur im 10er Pack)

Unsere neue Beilage ist Online

Jetzt den QR-Code scannen und in unserer aktuellen Beilage stöbern.

STANZE GARTENCENTER

Karoline-Herschel-Str. 1
30966 Hemmingen
Tel.: 0511 420 380

ÖFFNUNGSZEITEN:
Mo. – Sa. 09.00 – 19.30 Uhr
So. 13.00 – 16.00 Uhr*

www.stanze-gartencenter.de

Direkt im Gewerbepark Hemmingen an der B3 (Kreuz Hemmingen/K221). Nur ca. 10 Minuten von der Haltestelle Berliner Straße entfernt (Stadtbahn Linie 13).

@stanzegartencenter

PREMIUM-PARTNER

VERBAND DEUTSCHER GARTENCENTER

AUSGEZEICHNET 2024/25

KOMPETENZ BERATUNG QUALITÄT