

Kinder sollen gesund essen

# Freude am Fruchtsalat

VON MARTINA MÜLLER, SOZIOKULTURELLE ANIMATORIN I.A.

Da die Sentitreff-Kids sich in diesem Jahr mit ausgewogenem Essen beschäftigen, haben wir an einem Nachmittag im September zusammen einen leckeren Fruchtsalat zubereitet. Um schon einmal den Hunger etwas anzuregen, begannen wir damit, im Innenhof vom Sentitreff etwas zu spielen. Als dann aber alle Kinder eingetroffen waren, konnte es endlich losgehen. Zuerst mussten wir aber überhaupt mal die Früchte kennenlernen, die in einen Fruchtsalat gehören. Dazu schauten wir uns Bilder an von Früchten und versuchten herauszufinden, wie diese heissen und ob sie in der Schweiz wachsen oder nicht. Als wir dann alle Früchte kannten, konnten wir endlich mit unserem Fruchtsalatrezept loslegen.

## Fruchtsalat

Rezept für 4 Personen

- 2 Äpfel
  - 2 Bananen
  - 1 Schale Trauben
  - 2 Birnen
  - 1 Schale Heidelbeeren
  - 1 Schale Johannisbeeren
  - 2 Nektarinen
  - 2 Zwetschgen
- 
- 2 Orangen
  - 1 Zitrone
  - 5dl Halbrahm

Nachdem wir das Rezept aufmerksam durchgelesen hatten, machten wir uns auf den Weg, um einkaufen zu gehen. Wir teilten uns in drei Gruppen auf und machten ein Wettrennen, wer es zuerst schafft alle seine Sachen einzukaufen. Alle machten sich auf die Suche nach den verschiedenen Früchten und anderen Zutaten. **1**

Zurück im Sentitreff begannen wir mit dem Zubereiten. Zuerst mussten wir alle Früchte, die auf dem Rezept standen, waschen und dann schneiden. Die geschnittenen Früchte gaben wir alle zusammen in eine grosse Schüssel. Alle hatten grossen Spass daran, die Früchte zu schneiden, daran zu riechen und viel-



leicht sogar ein bisschen zu probieren während dem Kochen. Die Stimmung in unserer Kochstube war super und wir waren alle gespannt auf den Fruchtsalat. Während wir kochten, kamen zwei Kinderreporter vorbei und machten eine Umfrage mit uns, was unser Lieblingsessen ist. Erstaunlicherweise sind neben Pizza auch Äpfel und Orangen beliebt bei den Kindern. Da passt unser Rezept ja super!

Die Orangen und die Zitrone pressten wir aus, gaben den Saft an die geschnittenen Früchte und vermischten alles. Zu allerletzt mussten wir dann nur noch den Halbrahm in eine Schüssel geben und mit dem Handmixer steif schlagen. **2** Es war gar nicht so einfach und wir muss-

ten gut aufpassen, dass wir nicht zu sehr rumspritzten. Und als wir den Rahm fertig geschlagen hatten, gaben wir noch ein bisschen Zucker dazu, damit der Rahm auch schön süss wurde.

Nachdem wir alles fertig vorbereitet hatten und unsere Kochstube wieder einigermassen sauber war, hatten wir es uns verdient im Innenhof noch ein bisschen zu spielen. Alle tobten sich nochmals so richtig aus und freuten sich schon wahnsinnig auf den Fruchtsalat.

Nach dem Spielen wuschen wir uns die Hände und setzten uns alle an den Tisch. Es war toll zu sehen, wie wir alle zusammen etwas gekocht hatten. **3** Nun durften wir endlich unseren feinen Fruchtsalat geniessen! Mmmhhh!!