

## Frische und gesunde Küche für den Nachwuchs

### Ernährungsberaterin Maria Stadler von der Salzachlinik Fridolfing vermittelt Wissen an Kindergärten und Schulen

*Artikel aus der Südostbayerischen Rundschau vom Freitag, den 22.09.2023, Redaktion*

Fridolfing. Seit September 2022 ist die Salzachlinik bio-zertifiziert. „Damit garantiert die Klinik, dass mindestens 25 % der zubereiteten Speisen aus Bioprodukten hergestellt werden“, teilte diese nun in einer Pressemitteilung mit. Darüber hinaus werde bei der Beschaffung darauf geachtet, dass alle Lebensmittel, ob bio oder konventionell, vorzugsweise aus der Region kommen.



Maria

Stadler, Foto: Salzachlinik

Pünktlich zum Schulstart bringen die Salzachlinik und die Gemeinde Fridolfing ihr Wissen um gesunde Küche auch wieder in Kindergärten und Schule ein. „Oft bleibt in Familien nur wenig Zeit zum Kochen. Deshalb wird auf Fastfood und Fertigprodukte wie Tiefkühlpizzen, Fertigsoupen, künstliche Würzmischungen sowie Chips und Süßigkeiten zurückgegriffen. Diese Produkte enthalten jedoch meist eine hohe Menge Zucker, künstliche Aromen, Geschmacksverstärker, Stabilisatoren und zahlreiche weitere Zusatzstoffe. Kurz gesagt, sie sind größtenteils ungesund“, so die Salzachlinik.

Maria Stadler ist an der Salzachlinik als stellvertretende Küchenleiterin und Ernährungsberaterin beschäftigt. In regelmäßigen Abständen besucht sie die örtlichen Kindergärten und die Mittelschule Fridolfing, mit dem Ziel das Bewusstsein der Kinder und Jugendlichen für gesunde Lebensmittel zu wecken. Sie lernen dort, was in einem

Vollkornbrot enthalten ist, dass es ein wahrer Fitmacher sein kann und wie gut es mit frischem Gemüse garniert schmeckt.

Sie erfahren auch, warum ein Apfel aus der Region gesünder ist als ein schöner glänzender Apfel, der um die halbe Welt reisen musste oder weshalb Chips zwar schmecken, aber nichts zu einer gesunden Ernährung beitragen. Das Wichtigste ist jedoch das gemeinsame Selbst-Kochen der Mahlzeiten. Hier verwendet Maria ausschließlich frische und gesunde Lebensmittel und viel bio. Gemeinsam mit den Kindern und Jugendlichen bereitet sie schmackhafte Gemüsegerichte z. B. aus Sellerie, Kohlrabi, Gurke oder Zucchini zu. Alles garniert mit frischen Kräutern. Auch Löwenzahn, Gänseblümchen, Kräuter und Pflanzen, die direkt vor unserer Haustüre wachsen, bereichern den Geschmack.

Selbst die „einfachste Sache“ der Welt, der Pfannkuchen, wird mit den Kindern zubereitet. Der, wiederum mit Gemüse kombiniert, wird vom einfachen Pfannkuchen zum wahren Festmahl. „Die Kinder haben ein Leuchten in den Augen, wenn sie mit eigenen Händen Gemüse schneiden oder Teig kneten“, sagt Maria Stadler. Ist alles liebevoll in Topf oder Pfanne zubereitet, gewürzt und auf den Teller gebracht, sehe man den jungen Köchen die Freude am Selbstgemachten an.

Neben dem Kochen stellt Maria gemeinsam mit den Kindern natürliche Pflegeprodukte, wie z. B. Seife, her, zeigt wie Kneippanwendungen das Wohlbefinden steigern können und erklärt, was alles zu einer gesunden Lebensführung beiträgt.