

präsentiert

L
1923
LEISMANN
DAS VERSICHERUNGSHAUS

Klößner's GENUSS GRENZENLOS

Genuss ist Geschmackssache • Versicherung ist Vertrauenssache

**Vergleichen
&
Sparen**

Kostenloser Versicherungs-Chek unter:
www.leismann.de

Ostern steht vor der Tür, und die saarländische Gastronomie ist bestens gerüstet mit tollen Angeboten und leckeren Menüs für die bevorstehenden Feiertage. Reservieren Sie sich rechtzeitig Ihre Plätze in Ihrem Lieblingsrestaurant, und freuen Sie sich auf die angenehme Atmosphäre und die tollen Gaumenfreuden die Sie im Saarland finden können.

Das Team von BILD SAARLAND wünscht Ihnen jetzt schon „Guten Appetit!“

Pelle, der Kartoffelbär

Wenn man Menschen erklären will, wie sie mit gleichen finanziellen Ressourcen ihre Lebensqualität erheblich steigern können, so sollte man ihnen die Kunst des Kochens beibringen.

Schon seit vielen Jahren koche ich mit Kindern. Dies hat einen ganz einfachen Grund: jeder Mensch durchlebt eine individuelle „Geschmackssozialisation“. Das deutsche Sprichwort „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmer mehr“ steht dabei Pate. Ich meine damit, wenn Kinder von Anfang an, ein abwechslungsreiches Essen kennen lernen, werden sie sich später nicht für Nahrungsmüll interessieren. Der Erfolg von Monotonessen liegt doch einfach darin, dass denen, die diese Dinge essen, keine ausreichenden Alternativen bekannt sind.

Deshalb versuche ich Kinder seit fünfundzwanzig Jahren an eine abwechslungsreiche, schmackhafte Alternative zu Hamburger und Schwenkbraten zu gewöhnen. Denn nur, wenn sie Besseres kennen, werden sie mit dem Schlechteren nicht zufrieden sein.



So sind auch Projekte wie „Völklingen lebt gesund“ der Volkshochschule Völklingen wichtig. Hier soll der richtige Mix zwischen Spiel, Sport und Ernährung gefunden werden.
Im Rahmen des Projektes www.Voelklingen-lebt-gesund.de

erhielt ich den Auftrag ein Kinderkochbuch zu schreiben. Ich überlegte mir ein Konzept, welches genussvolle Elemente, sowie Freude an Kochen und Essen gleichermaßen tolerierte. Der erhobene Zeigefinger sollte aus meinem Buch draußen bleiben. Dazu wollte ich den Kindern die Möglichkeit geben, selbst kreativ zu werden. Bei uns gibt es keine gesunde Ernährung, sondern eine fröhliche und kreative Ernährung.

Ich lernte die Völklinger Künstlerin Billy Bärdes kennen, sie brachte viele kreative Ideen für das Projekt ein. Sie selbst malte sechzehn großflächige Rezeptbilder, die ich als Kochrezepte im Buch vorstelle. Das Buch ist mittlerweile unser gemeinsames Projekt.

Diese sechzehn Bilder werden im Buch für die Kinder wiederum auf sechzehn Seiten angedeutet, so dass die Kinder selber ihre Kunstwerke schaffen können. Das Buch war nun schon lange kein Kinderkochbuch mehr. Billy Bärdes schrieb ein Märchen, ein Drehbuch und verschiedene Reime für das Buch. Ich verfasste die Rezepte. Mit einem befreundeten Musiker komponierten wir einige Lieder, die zu dem Märchen passen. So bekamen wir ein Spielbuch mit dem Kinder kochen, malen, Musik machen und Theater spielen können. Ein Buch, welches die kreativen Seiten der Kinder wecken soll.

Auf meinen Internetseiten www.regioguide.net und www.kloecknervision.eu gibt es schon jede Menge Infos dazu. Weitere Partner im Projekt sind Billy Bärdes unter www.billys-atelier.de und Thomas Pelletier von www.ohne-grenzen.net. Musik und Märchen, sowie Drehbuch zum Theaterstück und Vorlagen von Bildern stellen wir zum Runterladen ins Internet. So können wir alle auch noch in den nächsten Monaten, kreative Ideen für www.kartoffelbaer-pelle.de entwickeln.

Rolf Klößner sprach mit dem „Ernährungspapst“ und Fachbuchautor Udo Pollmer über die Ernährung von Kindern



- Frage: Herr Pollmer, was ist das Wichtigste bei der Ernährung für Kinder?

Dass sie satt werden, dass es ihnen schmeckt und dass sie keine Angst vor dem Essen empfinden oder das Gefühl vermittelt bekommen, Essen macht krank.

- Frage: Es wird immer wieder behauptet, Kinder sollen mit viel Salat und Obst ernährt werden. Doch Kinder brauchen Energie, sind im Wachstum. Brauchen die Kinder nicht auch Fett und Fleisch, um gesund groß zu werden?

Richtig! Kinder denen die Kalorien abgezählt werden, werden davon nicht schlank, sondern sie wachsen nicht mehr. Da der Mensch ja selbst ein Säugetier ist, enthalten tierische Lebensmittel wie Fleisch oder Käse auch all das was ein Tier und damit auch der Mensch benötigt. Pflanzkost ist nicht „gesünder“, aber wer sie mag, soll sie essen. Ein Wurstbrot enthält von beidem etwas.

- Frage: Warum gibt es in Deutschland diese Verbots-hysterie, in Frankreich bekommen Kinder Rotwein und Gänsestopfleber, wenn auch in ganz kleinen Mengen, zu essen?

Und prompt haben sie weniger Probleme mit „ernährungsbedingten Krankheiten“ als die Deutschen. Jeder in der Branche weiß: Je mehr man die Menschen beim Essen verrückt macht, desto mehr Verängstigte und Kranke gibt es. Es ist leider so, viele Beraterinnen und Therapeuten versprechen sich dadurch mehr Kundschaft.

- Frage: Was ist Ihr Ratschlag an Eltern, wie sie ihre Kinder vernünftig ernähren können?

Machen Sie Essen nicht zur Ideologie. Jeder Mensch ist anders, jedes Kind verträgt etwas anderes. Es gibt keine „gesunde Ernährung“ für alle. Das Wichtigste: Essen muss bekömmlich sein. Weil Unbekömmliches nicht gesund sein kann. Zwingen Sie Ihr Kind niemals etwas aufzuessen, was es wirklich nicht mag – egal wer es empfohlen hat.

Anzeige
1/100

Anzeige
1/100

Anzeige
2/50



Zauberpinsel Billy Bärdes und Gastronom Rolf Klößner sind die Eltern eines neuen Babys: „Pelle, der Kartoffelbär“ ist geboren.

NEWS-NEWS NEWS-NEWS NEWS-NEWS NEWS-NEWS NEWS

- ✗ Am Samstag, den 28. März heißt's „Gamba Zamba“.

Genießen Sie leckere Gambas, Riesengarnelen oder Crevetten mit knusprigem Knoblauchbaguettes, Dipp's und Salaten soviel Sie mögen zum Preis von 18,50 € Restaurant Quirin Bliessstrasse 5, 66453 Gersheim, Tel. (06843) 315

- „Pelle, der Kartoffelbär“ hat seinen ersten Fernsehauftritt am Freitag, 3.4.09 um 18:50 Uhr im 3. Programm bei „Wir im Saarland“

- ✗ 14.04. – 18.04.2009: Gerlfanger Bärlauchtage 2009 66780 Rehlingen-Gerlfangen

14. April, 18 Uhr Eröffnung der Gerlfanger Bärlauchtage im „Schälöng“ (ehemalige Grundschule).

15. April, mit dem Waldpädagogen und Landschaftspfleger Frank Friedrichs geht es zur Bärlauch- und Bettseicher-Wanderung mit anschließender Kräutermeditation. Kostenbeitrag 2 Euro, Anmeldung unter: Tel. (06833) 1651 oder (06833)777.

- 18. April, 15 – 17 Uhr

Zum Abschluss der Bärlauchtage findet auf dem Pehlinger-Hof ein Kurs rund ums Sensendengeln statt. Hierbei können sich die Teilnehmer und Gäste mit einer Bärlauchwurst stärken.

Bitte anmelden unter Tel. (06833) 1651, Peter Weber oder (06833) – 777, Anne Bies. Kosten: 5 Euro

- ✗ 16.04. – 07.05.2009, Spargeltage mit Spargel vom Hofgut Serrig Landidyll Hotel „Zur Saarschleife“, Cloefstr. 44, 66693 Mettlach-Orscholz

Das „Hofgut Serrig“ in Serrig ist eine Zweigstelle der Lebenshilfe Werkstatt Trier (www.hofgut-serrig.de). Derzeit werden hier etwa 170 Mitarbeiter mit unterschiedlichen Behinderungsarten beschäftigt. Als Sonderkultur wird Spargel angebaut, der während der Spargeltage im Hotel „Zur Saarschleife“ serviert wird.

Infos unter Tel: (06865) 1790 und www.hotel-saarschleife.de

- ✗ 24.04.2009, 19.00 Uhr, „Cocktailabend mal anders“, „Teematik“, Deutsche Straße 10, 66740 Saarlouis Melden Sie sich bitte bis zum 4.4.2009 über die Internetseite (www.slowfood.de/saarland) an.

✗ Nur zehn Köche wurden ausgewählt, um die deutsche Küche in den Restaurantwagen der Deutschen Bahn zu präsentieren. Unser Koch des Jahres, Cliff Hämmerle, ist einer davon. Die gleichen Argumente, die für den regioGuide galten, überzeugten auch die Bahn. Hämmerles rigoroser Anspruch auf Regionalität und Bio zurückzugreifen. Ein herausragender Erfolg für den Blieskasteler Koch.

✗ Seit letzter Woche hat das Ristorante Roma sein neues Domizil in der Congresshalle bezogen. Die Gestaltung der neuen Räume übernahm Prof. Hans Rollmann. Er machte aus einem veralteten Restaurant in der Landeshauptstadt eines der schönsten der Region.

Roma, Hafenstraße 12, 66 111 Saarbrücken Tel. 4 54 70 www.roma-saarbruecken.de