

## Tipps zur Zubereitung von Schulobst- und -gemüse



### Einfache Tricks mit großen Effekten

- Wenn das Obst und Gemüse in oder vor der ersten großen Pause zubereitet wird, können mögliche Reste noch in der zweiten großen Pause oder zwischendurch gegessen werden.
- Angeschnittenes Obst und Gemüse, das nicht am selben Tag aufgegessen wird, sollte abgedeckt im Kühlschrank aufbewahrt werden. Hierfür eignen sich Brotdosen sehr gut. So sind Obst und Gemüse auch am nächsten Tag noch lecker und man braucht keine Frischhaltefolie.
- Nicht angeschnittenes Obst und Gemüse kann auch an einem der nächsten Tage noch gegessen werden. Wenn an allen drei Tagen etwas übrig bleibt, können die Kinder an einem zusätzlichen Tag der Woche Obst und Gemüse naschen.
- Als Fingerfood zubereitetes Obst und Gemüse essen die meisten Kinder lieber als ganzes Stückobst. Hinweise zur Zubereitung verschiedener Obst- und Gemüsearten erhalten Sie in den kleinen Videos unter [www.bio-schulprogramm.de/Videos](http://www.bio-schulprogramm.de/Videos) sowie in den Steckbriefen zum jeweiligen Obst und Gemüse auf [www.bio-schulprogramm.de](http://www.bio-schulprogramm.de)
- Sie können natürlich auch mal eine besondere Zubereitung des Obstes wählen. Eine einfache, aber effektvolle Art sind Obstspieße – die je nach Lieferung und Vorlieben der Kinder zusammen gestellt sein können bzw. die sich die Kinder ggf. selbst zusammenstellen können. Hierfür benötigen Sie entweder Zahnstocher oder Schaschlikspieße.
- Wenn Sie die Möglichkeit haben, (manchmal) die Zubereitung des Schulobst und -gemüses mit den Kindern gemeinsam durchzuführen, greifen viele Kinder noch lieber zu. Sie lernen ganz nebenbei, wie Obst und Gemüse zubereitet werden und üben sich im feinmotorischen Umgang mit Messer und Sparschäler.
- Eingefrorenes Obstpüree ist an heißen Sommertagen ein leckeres und gleichzeitig gesundes Eis am Stiel. Besonders gut eignen sich dafür wegen ihrer Süße (über-)reife Bananen.



Fotos: (c) Timo Lutz

Obst und Gemüse aus ökologischer Erzeugung ist nicht mit chemisch-synthetischen Mitteln behandelt, von daher kann es bei ungünstigen Transport- und Lagerbedingungen schneller verderben. Hinweise zur optimalen Lagerung von Schulobst finden Sie im **Zusatzinfo „Schulobst- und Gemüse in bester Qualität genießen“.**

## Smoothies

Smoothie ist Obstpüree zum Trinken. Es werden einfach mehrere verschiedene Obstsorten fein püriert. Der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt und so mancher Obstmuffel wird begeistert sein, wenn das Obst zu einem löffel- oder trinkbaren Obstpüree wird.

Das Getränk bleibt besonders sämig (engl. smooth = geschmeidig, gleichmäßig, fein), wenn Avocados, Mangos oder Bananen verwendet werden. Soll der Smoothie flüssiger werden, kann er mit Wasser verdünnt werden. Am besten werden die Smoothies mit einem (Hochleistungs-)Standmixer zubereitet.

Das Gute an einem frisch zubereiteten Smoothie ist, dass alle Nähr- und Ballaststoffe der ursprünglichen Früchte erhalten bleiben – im Gegensatz zu einem Saft, bei dem die festen Stoffe herausgefiltert werden. Auch ist ein selbst hergestellter Smoothie nicht erhitzt worden. Gekaufte Smoothies und Säfte werden zumeist pasteurisiert, um sie länger haltbar zu machen. Auch hierbei gehen Nährstoffe verloren.

## Smoothies in Grün

Grüne Smoothies sind ein Mix aus Früchten, Blattgrün und Wasser. Er wird ebenso fein püriert und ist – je nach Flüssigkeitsgehalt – trink- bzw. löffelbar. Auch wenn es vielleicht erst einmal komisch klingt, Salat, Möhrengrün oder Kräuter zu pürieren: Grüne Smoothies können Kinder begeistern. Wichtig hierfür ist eine gute Sämigkeit und Süße. Durch das Obst wird der herbe Geschmack des Blattgrüns abgemildert.

Das Blattgrün hat einen sehr hohen Nährstoffgehalt – verschiedene Mineralstoffe, Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe sowie insbesondere den grünen Blattfarbstoff Chlorophyll. Diese werden durch das Pürieren besonders gut für den Körper verfügbar, so dass grüne Smoothies einen sehr hohen Nährwert haben.



Fotos: (c) Timo Lutz

Egal wer das Schulobst- und -gemüse in der Schule zubereitet – ob Kinder, Eltern, Lehrer oder andere Freiwillige – generell gilt es, die Hygieneanforderungen zu beachten. Das Niedersächsische Ministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz hat hierzu das Merkblatt „Hygieneinformation für die Umsetzung des EU-Schulobst- und -gemüseprogramms in Niedersachsen“ erstellt.

Dieses finden Sie unter  
[www.bio-schulprogramm.de/ML-Hygieneinfo](http://www.bio-schulprogramm.de/ML-Hygieneinfo)