

Frühstücken mit dem Fernseh-Koch

Jan-Philipp Cleusters sorgt in Kästner-Grundschule für ein gesundes Mahl, Triathlet Robin Schneider für Bewegung

Von Katja Grieser

Gera-Lusan. „Die Frühstücksbbox ist aus Edelstahl, nicht aus Plastik“, sagt Jan-Philipp Cleusters und schmeißt ein Exemplar kräftig auf den Boden. „Seht ihr, sie geht nicht gleich kaputt“, so der Fernseh-Koch, der am Donnerstag mit Viertklässlern der Erich-Kästner-Grundschule ein gesundes Frühstück zubereitete. Die Box gab es als Geschenk dazu.

Zu einem gesunden Frühstück, so Cleusters, gehören das „perfekte Frühstücksbrot“, am besten Knäcke oder Vollkorn, Obst und Gemüse. „Man kann Kindern nicht vorschreiben, was sie essen sollen. Der richtige Ansatz ist, ihnen zu zeigen, was gesund ist und dass gesund auch lecker sein kann“, so der Koch, der die Rezepte für die Frühstücksbbox selbst entwickelt und mit den Kindern zubereitet

hat. Mit der Initiative „Die gesunde Frühstücksbbox“ setzen sich Mario Sparenberg, Geschäftsführer des Unternehmens CreditMaxx, und Jan-Philipp Cleusters für ein gesundes Frühstück in Grundschulen ein. „Wir fahren pro Bundesland in eine Schule. Die Schulen können sich bewerben und dann wird nach dem Zufallsprinzip ausgewählt“, erklärt Cleusters. Die Lusaner Kästner-Schule hatte Glück.

Wie der Koch aus Erfahrung weiß, sei der Aufklärungsbedarf bei Kinder bezüglich gesunder Ernährung groß. In manchen Schulen hat der 23-Jährige feststellen müssen, dass die Hälfte der Kinder ohne Frühstück aus dem Haus geht. „Manche, weil sie keinen Hunger haben, aber auch manche, weil sie nichts bekommen“, so Jan-Philipp Cleusters. Und er freut sich, wenn er bei den Kindern mit seinen



Fernseh-Koch Jan-Philipp Cleusters bereitet mit den Kindern der Erich-Kästner-Grundschule ein gesundes Frühstück zu.
Foto: Peter Michaelis

Tipps so gut ankommt. „Manchmal mussten Muttis extra noch los und eine Gurke holen, weil die Kinder ihr Brot genau so belegt haben wollten, wie wir es hier gemacht haben“, erzählt er.

Da zu einer gesunden Lebensweise auch Bewegung gehört, hatte sich der Koch Verstärkung geholt. Der Geraer Triathlet Robin Schneider machte mit den Grundschulern gemeinsam

Übungen. Sie simulierten etwa eine Landung beim Skisprung oder ließen sich langsam in Liegestützposition fallen, um dann zumindest einen Liegestütz zu vollführen.