

# Gesund, lecker und gar nicht teuer

*Ferienstpielstart in der Nordstadt*

■ **Herford** (rab). „Ihhh!“ schallt es um den Tisch im Nordstern am Magdeburger Platz. Ute Eilert hat gerade fünf Jungen, die zum Auftakt des Ferienprogramms in den Bürgertreff gekommen waren, Apfelschorle angeboten. Verlockender scheint die Cola-Flasche, doch als die Seniortrainerin erklärt, das sich darin 32 Zuckerwürfel verstecken, lassen sie sich immerhin zum Probieren überreden.

Tipps und Informationen rund um's Thema gesundes Pausenbrot hatten Eilert und Heike Kreßin-Stöber zusammengetragen. „Viel Obst und Ballaststoffe gehören zu einer gesunden Ernährung“, sagt Eilert. „Wer auf Süßes gar nicht verzichten kann, kann es mit Weintrauben probieren.“

Kindgerecht und lecker sollen die Brote sein und schnell zubereitet. Auf einem Tisch haben die beiden Trainerinnen verschiedene Zutaten ausgebreitet von der Margarine, Wurst, Käse über Obst bis zu Paprika und Gurke. Mit selbst gemachten Dips und Kräutern lassen sich daraus leckere Pausensnacks machen. Auch mit dem Vorurteil, dass das am Morgen vor Schulbeginn zu lange dauert, räumen sie auf. Schnell hat Sahin den Dreh raus und zaubert aus Brötchen und Belag einen Sattmacher, der

mindestens so dick ist wie der geliebte Burger.

Die gesunde Ernährung ist in den kommenden Wochen immer wieder Thema im Nordstern. Für viele Eltern in der Nordstadt spielt auch der Preis eine Rolle. Auf den Infotafeln steht Überraschendes zu lesen – die Lieblingsschokoriegel schlägt mit bis zu acht Euro pro Kilo zu Buche, Tomaten mit etwa vier.

## So geht's im Norden weiter

■ Gesundes Essen und Bewegung bleiben auch bei den kommenden Aktivitäten im Nordstern die Schwerpunkte. Am kommenden Montag, 7. Juli, sind Eltern und Großeltern mit Kindern von fünf bis acht Jahren zu einer Wanderung über die Spielplätze eingeladen. Gesunde Pausenbrote und Getränke gehören dazu. Eine Woche später, am 14. Juli, wird am Buttersee gepicknickt. Am 21. Juli, ebenfalls ein Montag, sind Eltern mit ihren Kindern eingeladen, gemeinsam zu kochen. Die Veranstaltungen dauern jeweils von 15 bis 18 Uhr. (rab)



**Lecker und gesund:** Die Seniortrainerinnen Heike Kreßin-Stöber (l.) und Ute Eilert erklären Haco, Haki (sitzend, v. l.), Özcan, Aziz und Sahin (hi., v. l.), worauf es beim Pausenbrot ankommt. FOTO: RALF BITTNER