



Unterricht zum Anfassen:
Tobias Pollow kocht mit
Schülern. Foto: Caroline Wenndorff

Damit Kinder Obst und Gemüse lieben lernen

ALTENTREPTOW. Sellerie, Honigmelone oder krause Petersilie. Ein buntes Potpourri aus Früchten, Gemüse, Fleisch, Kräutern und Nüssen ziert einen Tisch in der Aula der Kooperativen Gesamtschule (KGS) in Altentreptow. „Es ist erstaunlich. Viele Kinder kennen heute nur einen Bruchteil, von dem, was an frischen Lebensmitteln in unseren Supermärkten angeboten wird“, sagt Tobias Pollow und findet, das sollte sich ändern. Daher geht er zwei bis drei Mal pro Jahr in verschiedene Schulen und bringt dem Nachwuchs alles über gesundes Essen bei. „Bei Kindern ist das Interesse an gesunder Ernährung noch da“, sagt Pollow.

Und dabei heißt gesund nicht gleich langweilig. Im Gegenteil: Je ausgewogener das Gericht,

desto vielfältiger kann auch der Geschmack sein. Tobias Pollow war einst selbst Schüler der KGS in Altentreptow und ist nun Demichef de Cuisine im Grand Hotel in Heilgendamm und verantwortlich für die Patisserie – also alles, was süß ist.

Schon in der Schulzeit wusste er, dass er Koch werden will. Der gebürtige Thalberger hat seine Leidenschaft zum Beruf gemacht und opfert nun jede freie Minute, um einen bewussteren Umgang mit Nahrung zu fördern und Kinder dazu zu bringen, sich mehr mit ihrem Speiseplan zu beschäftigen. Eine ausgewogene Ernährung sei das A und O, um sich nicht nur körperlich fit zu halten. Eine Vielfalt im alltäglichen Essen stärke auch unser Immunsystem und beuge Krankheiten wie Krebs

oder Leberzirrhose vor, so der Koch. „Man muss gar nicht auf Süßes oder Fettiges verzichten. Es kommt nur auf die Menge an“, erzählt er.

Solche Projekte würden nicht nur einen bewussteren Umgang mit Lebensmitteln fördern, sondern animierten die Schüler auch, einen klassischen Beruf wie Koch, Fleischer oder Bäcker zu erlernen, hofft der Thalberger. „Ich befürchte, dass diese Berufe bald aussterben werden. Für viele sind schon allein die Arbeitszeiten abschreckend genug“, nennt er nur eine der Herausforderungen, die solch ein Beruf mit sich bringt. Dennoch könne er seinen Job nur empfehlen und wird es auch künftig nicht lassen, das Interesse von Schülern zu wecken.

Caroline Wenndorff

DER LEBENSMITTELTECHNOLOGE HOLGER GNIFFKE EMPFIEHLT:

Arme Rittersleut' mit Pflaumenkompott

Zutaten für 6 Portionen

Pflaumenkompott:
500 g Pflaumen (TK)
100 g Zucker
150 ml Apfelsaft
50 ml Pflaumensaft
4 Pimentkörner
(leicht angedrückt)

Arme Ritter:
3 Milchbrötchen (2 Tage alt)
1 Pck. Vanillezucker
200 ml Milch
15 g Puderzucker
2 Eier (Kl. M)
3 El Rapsöl (kaltgepresst)
30 g Butter
30 g Zucker

1. Pflaumen auftauen, größere Früchte in Spalten schneiden. Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren. Mit Apfelsaft ablöschen. Pflaumen, Pflaumensaft und Piment zugeben. Offen bei mittlerer Hitze in 10–15 Minuten sämig einkochen, dann das Pflaumenkompott abkühlen lassen.

2. Milchbrötchen in 1,5–2 cm dicke Scheiben schneiden. Vanillezucker mit Milch, Puderzucker und Eiern sehr gut verquirlen.

3. Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Brötchenscheiben in der Vanillemilch wenden; sie sollen die Flüssigkeit aufnehmen, ohne dass sie zerfallen. Sofort in die



Foto: Holger Gniffke

Pfanne geben und von beiden Seiten ca. zwei Minuten hellbraun braten. Butter zugeben und darin bei stärkerer Hitze zerlassen. Alles mit Zucker bestreuen. Die Pfanne kräftig schwenken, damit der Zucker karamellisiert und sich eine leichte Kruste bildet. Die Armen-Rittersleut mit Puderzucker bestäuben und zusammen mit dem Pflaumenkompott servieren.