

# Auf die Nuss gekommen

Schulkinder lernen viel über gesunde Ernährung

**Hildesheim** (osc). Auf den ersten Blick sieht so eine Walnuss unscheinbar aus. Auf den zweiten jedoch wird klar, was für ein Potential in ihr steckt. Sie schmeckt köstlich, ist gesund und dekorativ dazu. Davon konnten sich auch die Kinder der ersten Klasse der Grundschule St. Martinus Himmelsthür überzeugen. Sie waren zu Gast im Schulbiologiezentrum und beschäftigten sich einen Tag lang mit der „Supernuss“. Dass die Hülle anfangs grün ist und dass man mit dem in ihr enthaltenen Stoff Haare tönen kann, war für die Kinder neu. Am meisten beschäftigte die Kinder allerdings, wie so eine Nuss denn nun schmeckt. Allein oder mit Hilfe durften sie die Nüsse knacken und den leckeren Kern essen. Allerdings nur eine Hälfte, die andere diente als Dekoration für die süßen Nussnester, die mit Hilfe der Lehrer und Eltern gebacken wurden. Während die Nester abkühlen mussten, entdeckten die Kinder, wie vielfältig die Walnussschale ist. Beim Basteln waren Vögel mit Walnussschalen und schwimmende Walnusskerzen sehr beliebt. Zum Schluss lernten die Grundschüler noch, dass Walnüsse nicht nur gut schmecken, sondern auch sehr gesund sind und gar nicht dick machen. Das Schulbiologiezentrum stellt zum Thema „Gesunde Ernährung“ auch noch Honig, Kartoffeln, Äpfel, Tomaten, Bohnen, Kürbisse sowie Küchen- und Heilkräuter vor. Interessierte können sich unter der Telefonnummer 26 49 11 oder der E-Mail-Adresse [info@schulbiologiezentrum.de](mailto:info@schulbiologiezentrum.de) informieren.



Die Schüler haben Spaß mit ihren Walnusskerzen. Von links nach rechts: Luis Wedderkopf, Alia Kitzmann, Nele Kröger und Mia Engelke

## Nussnester selber machen

Für Nussfans haben die Schüler der ersten Klasse der St. Martinus Schule Himmelsthür ein leckeres Rezept, das zum Nachbacken einlädt. Für die „süßen Nester“ braucht man zwei Eier, 100 Gramm weiche Butter, eine Tasse Zucker, zwei Tassen Mehl, zwei Tassen gehackte Walnüsse und Walnusshälften. Das Eigelb und das Eiweiß sauber tren-

nen. Butter, Zucker, Eigelb und Mehl zu einem Teig verrühren und eine Stunde kalt stellen. Das Kuchenblech einfetten und den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Eiweiß steif schlagen. Aus dem Teig 20 Kugeln formen, in den Eischnee tauchen und in den Nüssen wälzen. Auf die Mitte eine Nusschale setzen und 15-20 Minuten backen. (osc)