

## „Jausenhits für coole Kids“

Am Freitag, 28. April 2023 erfüllte ein köstlicher Duft die Küche im Gemeindesaal Kartitsch.

Gemeinsam mit **Seminarbäuerin Natalie Kollnig** luden wir vom Team der Bäuerinnen-Ortsgruppe Kartitsch zum Kurs „Jausenhits für coole Kids“ ein.

Pausennahrung ist wichtig. Egal ob unsere Kinder zu Hause die Welt nach und nach entdecken, im Kindergarten spielen oder in der Schule lernen. Das Frühstück gilt als die wichtigste Mahlzeit des Tages. Doch viele Menschen haben aber früh morgens noch keinen bzw. wenig Appetit, daher ist eine reichhaltige gesunde Jause wichtig. Um eine gleichbleibende Leistungsfähigkeit zu gewährleisten müssen unsere Energiespeicher aufgefüllt werden.

Ausgewählte **regionale Lebensmittel** zur Jause bzw. deren Herstellung verbessern unsere Konzentration und sorgen zudem auch für gute Laune.

Nach einer kurzen Einleitung, und der Feststellung von uns allen, dass es nicht ganz leicht ist Jause + Kind immer auf einen gemeinsamen Nenner zu bringen, machten wir uns ans Werk.

Wir probierten den „**Kuhlen Joghurtdrink**“ und hatten unsere „liebe Not“ mit der **Buttermilch-Brötchen-Blume**. Die Zwiebeln für die **Toastmuffins** trieben so manche Träne in die Augen – beim Verkosten war das aber schon wieder vergessen. Die **Süßen Teigtiere** entlockten uns ein Schmunzeln und Lächeln und die **Power Kracker** zusammen mit dem **Kräuter-Ei-Aufstrich** schmeckten einfach nur lecker.

Der Vormittag war schnell vorüber und beim Verköstigen der Leckereien tauschten wir uns noch über so manche Vorliebe für Essen und Jausen unserer Kinder aus.

Wer weiß, vielleicht findet sich so mancher Jausenhit in der einen oder anderen Pausenbrot-Dose im Kindergarten oder der Schule wieder oder landet auf dem Partytisch so mancher Kindergeburtstagsfeier.

Für die Bäuerinnen Kartitsch  
Rosa Strasser