

„Gesundes Frühstück“ an der Nordschule



Diese Anleitung soll beim ersten Mal helfen, sich zurecht zu finden, wenn man noch nie beim Gesunden Frühstück dabei war.

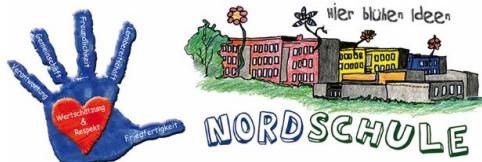
Natürlich darf man an diesem Tag ein Auto auf dem Gästeparkplatz parken und die Einkäufe ausräumen. Die Zeitangaben sind Richtwerte, die Unterpunkte sind Empfehlungen, die sich in den letzten Jahren als sinnvoll erwiesen haben. Natürlich darf jede Elterngruppe ihre eigene Variation einbringen, z.B. eigener Früchtequark statt gekauftem Joghurt, Obstsalat statt Obstschalen, Bioobst vom Bauern, etc. Ist aber kein Zwang.

Ablauf:

- 07.45h Treffen der Helfer im Speisesaal (*Nordbau*) und Vorbereitung
- Semmeln stehen im langen Gang beim Ausgang vom Mittelbau beim Kühlschrank.
 - Bitte das Wechselgeld im Sekretariat abholen. (roter und blauer Beutel)
 - Die graue Plastikkiste "**Gesundes Frühstück**" mit Messer, Mixer, etc. steht in der Küche.
 - Im rechten/hinteren Speisesaal stehen große Schüsseln und die kleinen Servierschüsseln.
- dann Beginn mit den Vorbereitungen
- Serviertablets bereitlegen. Diese überdecken auch die Einbuchtungen im Verkaufstresen.
 - Semmeln aufschneiden und belegen. → Quark-, Tomaten/Gurken-, Bananen-, Käsesemmeln
 - Gemüse schneiden. → Gemüseschalen und Dekogemüse
 - Bananen schälen, Kakao und Bananenmilch zubereiten.
 - Joghurt bzw. Früchtequark in Schalen verteilen.
 - Obst schälen (*Äpfel zum Schluss*); evtl. Obstsalat zubereiten. → Obstschalen
- 09.00h Beginn des Verkaufs
- Mehrere Geldkassen verteilt aufstellen, damit mehrere gleichzeitig kassieren können.
 - *Eigentlich müssen Essensausgabe und Geldannahme verschiedene Personen übernehmen.*
 - Schüler kommen und kaufen Alles leer ☺ → Jedes Produkt kostet 40 Cent.
 - Evtl. Nachfüllen
- 09.45h Ende des Verkaufs
- Vielleicht kommen noch vereinzelte Nachzügler.
 - Die Reste werden in der eigenen Klasse verteilt.
 - Alternativ kann man sie auch im Lehrerzimmer anbieten.
 - *Bitte nicht auf dem Pausenhof verschenken.*
- 10.00h Abrechnung und Aufräumen
- Alle Geldkassen zusammenschütten und sofort die eigenen Auslagen entnehmen.
 - Die ausgedruckte Liste mit den Helfern (→ *Homepage der Schule*) unterschreiben und mit 10,- EUR Wechselgeld in den blauen Beutel mit Reißverschluss verteilen.
 - Die überschüssigen Einnahmen mit dem Einkaufsbeleg in den roten Beutel geben.
 - Beide Beutel im Sekretariat für Herrn Kubedinov abgeben.
 - Becher und Schälchen soweiterspülen wie der Rücklauf bereits erfolgte.
 - Mit allem anderen benutztem Geschirr (Schüsseln, Besteck, Karaffen, etc.) in die Spülkörbe einsortieren und ungespült stehen lassen.
 - Tische, Serviertablets und die Arbeitsbereiche feucht abwischen, Boden kehren.
 - Die Semmelgitterkörbe im langen Gang beim Ausgang vom Mittelbau deponieren.
 - Überschüssige Lebensmittel bitte wieder mitnehmen.
 - **Kakaopulver und Küchentücher checken!** → wenn leer: bitte einkaufen, dem Kind am Montag in die Schule mitgeben und im Sekretariat abgeben lassen.

Organisation:

Bitte organisieren Sie ca. 1 – 2 Wochen vorher Ihre Helfer. Sie benötigen 5-6 Helfer von 07.45 Uhr bis 10.30 Uhr. Klären Sie, wer verbindlich die Lebensmittel am Vortag einkauft und morgens mitbringt. Zuhause die Helferliste (*Seite 2 mit den Hygienevorschriften*) ausdrucken und mitbringen.



„Gesundes Frühstück“



Wo ist was?

Die **Küche** im Speisesaal sollte genügend Platz für die Vorbereitungen bieten.

- Im nördlichen Speisesaal befinden sich die Plastikschaalen für Gemüse, Obst und Quark. Ebenso stehen dort die Kannen für die Bananenmilch und den Kakao.
- In der Küche steht eine **graue Plastikkiste mit Aufschrift "Gesundes Frühstück"** mit **Messern**, Schälern, Butterbrottüten, Pflaster, ... ,
- Ebenso eine **große ,weiße' Kiste** mit Kakao, Müsli, Stabmixer, Schöpfkelle für Joghurt, Schaber, ...
- Neben den Kisten befinden sich noch **Schneidebretter** sowie Krüge und ein 2L-Messbecher für die Milch.
- Außerdem sind dort die großen **blau/weiß gestreiften und weißen Tablett**s, auf denen die Semmeln angerichtet werden und die über die Einbuchtungen des Verkaufstresen passen.
- ...

Zubereitung:

Bitte alle Semmeln aufschneiden. Die Semmeln werden morgens von der Bäckerei Bickl angeliefert und stehen im langen Gang auf den Tischen beim Mittelbau.

Quarksemmel: Semmelhälfte bestreichen und mit einer Scheibe Tomate oder Gurke oder ... belegen (soviel wie Quark reicht)

Tomaten/Gurkensemmel: Semmelhälfte buttern und mit Tomaten/Gurkenscheiben belegen (je 10 Stück)

Bananensemmel: Semmelhälfte buttern und mit Bananen belegen (ca. 30 Stück): Banane halbieren und die Hälften dann noch 3 mal längs teilen).

Käsesemmel: Semmelhälfte buttern und mit einer Scheibe Käse belegen und mit einer Scheibe Gurke oder Tomate oder ... garnieren.

Obst-/Gemüseschalen: versch. Gemüse in 10 Schalen füllen, ca. 30 Schalen mit Obst befüllen.
statt Obstschalen; gerne mit bisschen Saft in großer Schüssel zubereiten

Bananenmilch: 4 reife Bananen mit etwas Milch pürieren – am besten in der Spüle in dem großen Messbecher – und mit restlicher Milch auf 2L aufgießen.

Kakao: restl. Milch; 4 gehäufte Esslöffel Kakaopulver pro 2L Milch.

Joghurt/Quark: Joghurt/Quark auf die Becher verteilen (2/3 voll) und Löffel dazu.

Preise:

Alles kostet 40 Cent (Semmeln, Obst-/Gemüseschalen, Milch, Joghurt, etc.). Die Reste können dann auf einem Tablett in die eigene Klasse gebracht und dort verschenkt werden.

Bitte das Wechselgeld im Sekretariat abholen.

Aufräumarbeiten:

- Tische und Tablett abwischen, Geschirr vorspülen und in die Spülkörbe einsortieren, Boden kehren
- Kakaopulver und Küchentücher checken – bei Bedarf einkaufen und montags dem Kind mitgeben.
- Am Schluss bitte das Geld zusammensammeln und Ihren Einkaufsbetrag vom eingenommenen Geld entnehmen. Nun 10,- EUR Wechselgeld (10, 20, 50ct-Münzen) in den blauen Beutel legen.
- Die übrigen Einnahmen bitte mit dem Einkaufsbeleg und der Helferliste in den roten Beutel geben.
- Roten und blauen Beutel im Sekretariat abgeben.

Ich bedanke mich bei Ihnen schon im Voraus für Ihre Mithilfe.

Mit freundlichen Grüßen

Fabian Ellroth