Das Salawo setzt auf nachhaltiges Essen

Die Einrichtung ist seit Januar zuckerfrei. Frisches Obst und Gemüse kommen auf den Tisch.

Von Stephanie Memmert

Wolfenbüttel. Seit Januar ist das Salawo eine zuckerfreie Einrichtung. „Wir thematisieren gesunde Ernährung in unseren Angeboten“, sagt Natalie Weidner, die das Salawo als Ort der Begegnung für einheimische und zugewanderte Menschen in der Auguststadt leitet.

So erhalten die Schüler in der wöchentlich stattfindenden Hausaufgabenhilfe, die in Kooperation mit dem Deutschen Roten Kreuz (DRK) organisiert wird, gesundes Obst und Gemüse. „Während der Hausaufgabenhilfe machen wir zwischendurch immer eine kleine Joggingeinheit, wenn wir merken, dass die Konzentration bei den Kindern nachlässt“, erzählt Natalie Weidner.

Es werde zudem versucht, die Kinder in Sportvereine zu vermitteln. Weidner: „Wir hoffen, dass sich Sportvereine künftig mehr für interkulturelle Gruppen öffnen.“ In der zweiten Jahreshälfte werden die Themen „Umweltbewusstsein“ und „soziale Verantwortung“ in den Mittelpunkt gerückt. „Wir fahren dann zum Beispiel in den ‚Unverpacktladen‘ nach Braunschweig und thematisieren mit den Kindern den Umweltschutz. Da geht es dann um die Frage, was jeder selbst dafür tun kann“, so Weidner.

Natalie Weidner (links) bereitet mit den Schülern (von links) Bilal, Baian, Rand und Zakria frisches Obst und Gemüse zu. FOTO: STEPHANIE MEMMERT

Erwachsene erhalten im Salawo in den Pausen nur noch gesunde Snacks sowie Kaffee und Tee ohne Zucker. Es werde nur noch Fairtrade-Kaffee angeboten. Eine Kooperation mit dem Weltladen in Wolfenbüttel mache dieses Angebot möglich. Zu den gesunden Snacks zählen Obst, Gemüse und Brötchen anstelle von Keksen. „Bei all diesen Lebensmitteln handelt es sich um Supermarkt-Rest, die wir uns abends nach Ladenschluss abholen. Auf diese Weise wird nichts weggeworfen“, berichtet Natalie Weidner.

Angeboten werden soll in diesem Jahr auch ein Fahrradkursus für Frauen. Mit der Freiwilligenagentur für Jugend, Soziales und Sport ist eine bunte Fußballgruppe geplant. Monatlich findet ein offenes Seniorenfrühstück statt. Hier können sich Senioren über gesunde Ernährung informieren. Sie lernen dabei auch die gesunde Küche aus den Ländern der Geflüchteten kennen. Obst und Gemüse aus Syrien enthalte zum Beispiel viele „Superfoods“ wie Granatäpfel, Datteln und Kichererbsen. „Viele Rezepte mit diesen Zutaten, die aus den arabischen Ländern kommen, sind sehr geeignet für Allergiker mit Glutenunverträglichkeit, für Krebskranke sowie für Vegetarier und Veganer“, meint Weidner.

Auch das Salawo-Team geht mit gutem Beispiel voran: „Wir essen alle gern Schokolade und Schoko-Brotaufstrich. Nun schauen wir, dass wir diese Produkte möglichst ohne Palmfett bekommen“, meint Weidner. Unterdessen machen die Schüler von der Hausaufgabenhilfe eine kleine Pause. Bilal gießt sich einen frisch gepressten Orangensaft ein. Baian bietet Rand Rohkost wie Möhren und Paprika an.

© BZV Medienhaus GmbH, 2019