

# Schulschnack

#1 / 2024

Freie  
Waldorfschule  
Wolfsburg e.V.



# Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne...

*Wieder einmal ausgeflogen,  
Wieder einmal heimgekehrt;  
Fand ich doch die alten Freunde  
Und die Herzen unverehrt.*

## *Mit frischem Elan und viel Vorfreude...*

... sind wir in das neue Schuljahr gestartet! Besonders herzlich heißen wir unsere neue erste Klasse willkommen, die wir feierlich eingeschult haben. Und nun sind schon wieder einige Wochen vergangen und die Herbstferien stehen vor der Tür. Zahlreiche spannende Veranstaltungen haben unser Schulleben bereichert:

Beim Tag der offenen Tür kamen wir als Schulgemeinschaft zusammen, informative Vorträge haben uns inspiriert, und beim Sponsorenlauf haben unsere Schülerinnen und Schüler mit großem Einsatz Spenden gesammelt. Wir freuen uns auf ein ereignisreiches und erfolgreiches Schuljahr voller weiterer Höhepunkte!



Rückblick - 10. August 2024  
**Einschulungsfeier**

# Herzlich Willkommen in der neuen ersten Klasse!

Festlich und fröhlich bunt war unser Schulhof und auch die Mensa geschmückt, als bei sehr schönem Wetter viele aufgeregte Kinder und Eltern die Mensa betraten um die Einschulung zu zelebrieren.

Die gemütliche Atmosphäre und der kreisförmig gestaltete Sitzbereich liessen alle ersteinmal ankommen und die Anspannung etwas abklingen. Die Einschulungskinder wurden von ihren Paten in Empfang genommen und von ihnen in der Anfangsphase an die Hand genommen.

Antje Parchmann leitete mit einem Geigen-solo die Feier ein und die neue 2. Klasse führte ein Eurythmiestück vor, dann führte Kathrin Canisius als Lehrerin der Klasse 7, der Patenklasse, mit beschwingten und einfühlsamen Worten durch die Einschulung.



Sie sprach oft direkt zu den Kindern – denn schließlich waren sie die Hauptakteure. Und als dann jedes Kind einzeln durch das wunderschöne und einladende Sonnenblumentor trat und im Kreis mit den anderen Kindern Platz nahm, wurde die Zusammenstellung unserer neuen ersten Klasse sichtbar – sichtbar von aussen aber auch sichtbar für die Kinder. Und auch Carola Sauer, die Lehrerin der neuen 1. Klasse, nahm nun zum ersten Mal die Klasse als Gruppe wahr und begrüßte sie herzlich.



Diese Klassenformation wird nun eine Gemeinschaft werden und sehr viele schöne gemeinsame Erlebnisse, Abenteuer, Emotionen und auch Herausforderungen gemeinsam teilen und sich neugierig auf eine Reise begeben, eine Reise, die eigenen Stärken und Potentiale und zu entdecken, in einem festen Verbund zu wachsen und anderen aufgeschlossen und mit Toleranz zu begegnen. Frau Canisius bat dann die Vertreter der anderen Klassen herein, die jede Menge gute Wünsche und Geschenke überbracht haben – ein schönes Ritual.



# Durch das Sonnenblumentor in die erste Schulstunde

Und dann war es schon soweit und die Kinder zogen singend in die erste Klasse zu ihrer ersten gemeinsamen Schulstunde. Die Wartenden wurden in der Zwischenzeit durch ein reichliches Buffet, Kaffee und Wasser von den Eltern der 2. Klasse versorgt – vielen Dank an dieser Stelle an alle Mitwirkenden, es ist Dank euch wirklich wieder eine sehr schöne Einschulungsfeier mit Wohlgefühlcharakter geworden. Und natürlich gab es auch jede Menge leuchtende Augen als die liebevoll gestalteten Schultüten übergeben wurden.

Der ersten Klasse wünschen wir eine spannende Anfangszeit, dass jeder seinen Platz in der Klassengemeinschaft findet und Raum zum Wachsen bekommt.

*Tanja Fritzsche*





Juchowo Farm  
| Polen



Rückblick - August 2024

# Landwirtschaftspraktikum

# Die Arbeit auf einem biodynamischen Hof

Stall-, Hof-, Feld-, Wald-, Garten- und Küchenarbeiten erwartete die 10. Klasse bei ihrem Landwirtschaftspraktikum auf der Juchowo Farm in Polen. Hier lernten die Schüler:innen wie ein biodynamischer Betrieb im Alltag funktioniert.



In dieser knapp 2000 Hektar großen „Kulturstätte auf dem Lande“ arbeiteten die Schüler:innen Ende August z.B. im Kuhstall, Kälberstall und am Melkstand. Die Kälber standen bei ihren Müttern oder Ammen, mussten aber z.T. noch mit der Flasche gefüttert werden. Auch hier versorgten unsere Schüler:innen aktiv mit!

Auf den Feldern halfen sie bei der Ernte, beim Steine sammeln und bei der Heckenpflege. Im Gartenbau jäteten sie, ernteten Gemüse oder pflanzten Setzlinge. Im Kräutergarten sammelten sie Obst und (wildwachsende) Kräuter und jäteten die Beete. Beim Aufräumen, Kochen, Kuchenbacken usw. sammelten die jungen Menschen außerdem Erfahrungen in der Hauswirtschaft. Von Zeit zu Zeit, je nach Bedarf, bauten die Praktikant:innen in der Tischlerei Vogelhäuser, reparierten und erneuerten Zaunlatten oder pflegten die Blumenrabatte auf dem Hofgelände.

Die Arbeit auf dem Hof ist vielfältig, so dass die jungen Menschen wertvolle Fähigkeiten und Erfahrungen für ihr weiteres Leben sammeln konnten.



Der Juchowo Hof ist direkt am Ufer des „Juchowo-Sees“ gelegen. Leider war der See aktuell zum Baden gesperrt.



# Rückblick - 13. September 2024

# Sponsorenlauf





# Falko Mohrs eröffnet den Lauf

Da war was los am 13. September 2024! Fünf Jahre nach dem letzten Sponsorenlauf sollte es nun anlässlich des 40-jährigen Bestehens unseres Fördervereins wieder einen Lauf der Schüler:innen geben.

Nachdem wir die Planung dafür schon weit im Voraus begonnen haben war alles bereit und auch das Wetter spielte mit. Der Schulhof wurde festlich geschmückt und zwei Startbänder gespannt – ein Startband für die Unterstufe und eines für die Oberstufe – dann füllte sich der Schulhof und die Aufregung der Schüler:innen war zu merken. Auch zum Anfeuern waren viele der Sponsor:innen und auch die älteren Kinder des Kindergartens gekommen.



Frau Seufert sprach einleitend für den Schulvorstand viele Dankesworte und fand wertschätzende Worte für die Helfer:innen wie z.B. dem Kindergarten und den Streckenposten, den Sponsor:innen und dem ausrichtenden Förderverein. Auch Falko Mohrs äußerte seine Begeisterung für den Sponsorenlauf und unterstützte gern. Er hat an unserer Waldorfschule sein Abitur gemacht und fühlt sich der Schule und Schulgemeinschaft immernoch sehr verbunden. „Jetzt ziehe ich noch kurz meine Jacke aus und dann gehts los“ sagte er, schnitt das Startband durch und lief gemeinsam mit der Oberstufe die ersten Runden mit.



# 20.000 Euro für die Schule!

Kurz darauf durchtrennte Charly Fliegau, Manager der Grizzlys, das Startband der Unterstufe und das lange Warten hatte auch für die Jüngeren ein Ende und alle stürmten los. Die Oberstufe lief eine längere Strecke im Wald, die Unterstufe lief um die Schule herum und die Zuschauer:innen auf der „Fanmeile“ waren erstaunt, welche Ausdauer die Schüler:innen an den Tag legten. Kurz darauf durchtrennte Charly Fliegau, Manager der Grizzlys, das Startband der Unterstufe und das lange Warten hatte auch für die Jüngeren ein Ende und alle stürmten los.



Die Oberstufe lief eine längere Strecke im Wald, die Unterstufe lief um die Schule herum und die Zuschauer:innen auf der „Fanmeile“ waren erstaunt, welche Ausdauer die Schüler:innen an den Tag legten.



Es herrschte eine fröhliche Stimmung und so wurden 1,5 Stunden lang Runde um Runde gedreht – mal schnell und mal auch etwas langsamer. Zwischendurch gab es Dank des Sponsors Mutter Grün frisches Obst zur Stärkung und die Firma TobiQuell spendierte gutes Wasser – so dass dann tatsächlich die Schülerschaft am Ende durch ihre große Ausdauer über 20.000 Euro erlaufen haben! Wir vom Förderverein freuen uns sehr über dieses tolle Ergebnis und über die rundum gelungene Veranstaltung.

Mit dem Geld soll nun der Schulhof neu gestaltet, das Zirkusprojekt unterstützt und ein neues Spielgerät für den Kindergarten beschafft werden.

Wir danken allen freiwilligen Helfer:innen, dem Kindergarten und den Lehrer:innen für die tatkräftige Unterstützung, so wurde einmal mehr wieder spürbar, welche guten und großen Dinge in einer Gemeinschaft entstehen können.

*Tanja Fritzsche, für den Förderverein*

# Viele FüÙe erreichen viele Kilometer

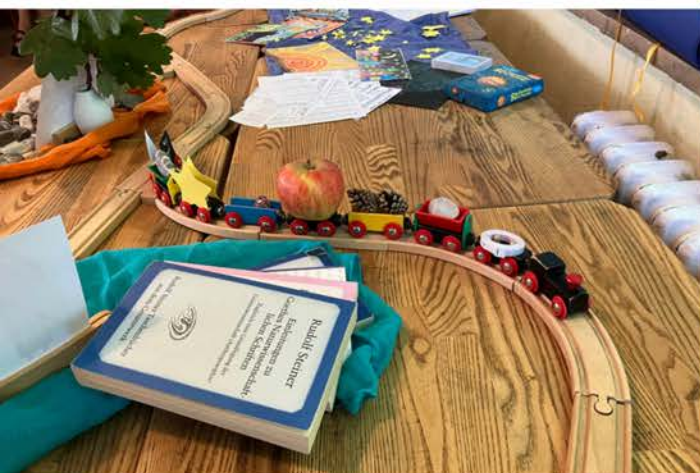


# Erfolgreicher Abschluss von Kathrin Canisius

aus unserem  
Lehrerseminar

Unsere Kollegin Kathrin Canisius beendete nach drei Jahren erfolgreich Ihre Ausbildung zur Waldorflehrerin. Im Rahmen einer Zeigung schloss sie sowohl die Zeit im Lehrerseminar als auch die in der LIP (Lehrerbildung in der Praxis) ab. Viele Gäste, Kolleginnen und Kollegen sowie Freunde nahmen an der Prüfung teil.

Sie startete ihre Zeigung mit einem Nachklang: Fünf Minuten der Stille und der inneren Einkehr. Anschließend nahm sie die Teilnehmenden mit auf den Schulhof und leitete eine Sozialkünstlerische Übung an.



Den eigenen Lernweg veranschaulichte sie mit einem Modell einer BRIO-Holzisenbahn: An jeder prägnanten Lernsituation, einem jeden Meilenstein, war eine Weiche vorhanden an der ein Wagon mit einem symbolischen Gegenstand verknüpft, auf die Vorbeiziehende Lock wartete und angekoppelt wurde. Am Ende des Lernweges stand ein ganzer Güterzug am vorläufigen Ziel ihrer Lernreise und symbolisierte die Fülle ihrer gemachten Lernerfolge. Ihr gelang es die Teilnehmenden auf ihre Lern- und Erkenntnisreise mitzunehmen.

Inhaltlich leitete sie eine Gruppenarbeit zum Thema der vier Temperamente ein. Die Gruppenarbeit war für alle Beteiligten ein Erkenntnisgewinn. Jeder Teilnehmende fand sich anschließend in den Ausprägungen der verschiedenen Temperamente wieder.

Die Teilnehmenden, die Ausbildungs- und Seminarbegleiter waren sich einig, dass die Zeigung erfolgreich absolviert wurde. Thorsten Knigge und Peter Danzberg überreichten mit einem Blumenstrauß das Waldorf-Diplom und gratulierten ihr.

*Waldorflehrer-Seminar Wolfsburg*



# Spinn-Web-Stube

*Was lange währt...*



Seit kurzem weist ein (schon vor fast 10 Jahren!) handgefertigtes Hinweisschild auf unsere Spinn- und Webstube hin, welches die Schüler des PZ-Kurses der 10. Klasse gemeinsam mit unserem Werklehrer Dennis Bludau rechtzeitig zum Tag der offenen Tür vor dem hinteren Eingang aufgestellt haben.

*Annelie Zürn-Eyermann*

# Rückblick: 18. September 2024

## Vortrag Dr. Glöckler

aus unserem  
Förderverein



In der heutigen Zeit, in der in unserer Gesellschaft unheimlich viele Ängste existieren und geschürt werden sind es gute Beziehungen, die uns tragen. Kinder spüren unsere Ängste unmittelbar und direkt – wie wünschenswert wäre jedoch ein angstfreies Aufwachsen. Angst ist der schlechteste Ratgeber, Angst lähmt und schwächt nachweislich das Immunsystem.

Und bei Frau Glöcklers Schilderung einer Mutter, die im Schutzbunker bei einem Bombenangriff nicht wie die meisten Anderen

schreiend und angstvoll umherrannte sondern ihre Kinder fest im Schoß hatte und ihnen sagte: „Uns wird nichts passieren. Und wenn uns der liebe Gott doch schon zu sich holen möchte, dann ist es auch gut so.“ – da spürten wir die Richtigkeit darin und den Impuls: Genauso möchten wir es unsere Kinder spüren lassen. Wenn die Bezugsperson der Kinder im Vertrauen und in Ruhe bleibt, dann gehen später Probleme oder erschreckende Erlebnisse im Kind nie „an den Kern“. In diesem Sinne sollten wir uns nicht von dem Außen und den Medien oder auch inneren alten Glaubenssätzen ängstigen lassen sondern in uns selbst unsere tiefe Wahrheit und unsere Überzeugung wiederfinden und in Vertrauen und Ruhe bleiben.

*„Im gesunden Leben hängt alles mit allem zusammen.“* Wir Menschen, unsere Seele möchte zusammenhängen mit der großen weiten Welt. Unser Menschsein lässt sich einteilen in die 5 Bereiche Physis, Leben (beruht auf Rhythmus), Beziehungen, dem Ich (Identität) und dem Denken/Fühlen/Wollen, die alle in Wechselwirkung miteinander stehen.

Nun geht es um den Bereich Beziehungen, und diese bestehen aus Gefühlen. So beginnt schon im Mutterleib die Beziehung des Kindes zu den Bezugspersonen. Bis sich zwischen dem 2. und 4. Lebensjahr die ICH-Erkenntnis im Kind bildet, fühlen sich die Kinder noch vollkommen und untrennbar mit allem verbunden und alle Erfahrungen und Ängste, die erlebt werden, prägen sich ungefiltert ein. So ist es sehr wichtig, dass auch das erste Loslassen von der Mutter (meist der Krippenstart bzw. die erste Kinderbetreuung) so sanft wie möglich erfolgt.

# Was ist für eine sichere Beziehung wichtig?

aus unserem  
Förderverein



Der Besuch der Betreuerin zuhause sollte einige Zeit im Vorfeld erfolgen, die Mutter eine freudige Gesinnung haben, so dass das Kind schon Vertrauen in die neu hinzukommende Bezugsperson entwickelt, weil es die Freude und Sympathie in sich aufnimmt. Für die anschließende Eingewöhnung sollte viel Zeit eingeplant werden und entscheidend ist natürlich auch, dass die Mutter den Loslassprozess wohlwollend und vertrauensvoll unterstützt.

Was ist weiterhin für eine sichere Beziehung wichtig? *Kindern geben Rhythmus, gleichbleibende Rituale und feste Regeln Sicherheit.* Verunsichernde Bindungen entwickeln Kinder, wenn man sie z.B. schon zu kleinen Erwachsenen machen möchte und ihnen viele Entscheidungen überlässt, sie haben dann keine Orientierung und wiegen sich nicht in der Sicherheit, dass ihre Eltern wissen und entscheiden, was gut ist (z.B. welches Essen ist gesund, wann ist Schlafenszeit, wohin soll es in den Urlaub gehen).

Bis zum 7. Lebensjahr steht alles im Zeichen der Nachahmung und es liegt auf der Hand, dass Kinder hier ein liebevolles Vorbild um sich haben sollten (später natürlich auch). Wenn wir uns mit Freude an die Arbeit machen so sind auch die Kinder mit freudigem Schaffen dabei. Und gehen wir hier liebevoll mit all unseren Mitmenschen, Tieren und Pflanzen um, so werden sie es auch tun.

Beginnend ab dem 7. Lebensjahr wächst ein Abgrenzen von den Handlungen anderer und ein differenziertes Denken in Zusammenhang mit der ICH-Identität. Später in der Pubertät befinden sich die mittlerweile Jugendlichen dann in einem ständigen Prozess der Emotionen und der Bewertung, es dreht sich alles um mögen und nicht-mögen (Lehrer und andere umgebende Menschen, Orte, Verhaltensweisen etc.) und starke Gefühle werden diesbezüglich ausgebildet: Der emotionale Verkehr stärkt sich, und der Bereich des Denken, Fühlen und Wollens wird mehr und mehr relevant.

# Jeder Mensch ist verantwortlich für die Zukunft

aus unserem  
Förderverein



Dies ist der Bereich, wo jeder einen Freiraum hat, denn es sind Prozesse, die im Inneren stattfinden und im Außen nicht sichtbar sind. Ereignisse aus dem Leben fließen ins Denken ein, durch das anschließende Fühlen kommen wir ins Wollen und ins „lernbereit sein“. Hier wird auch deutlich, dass ohne Sympathie für den Lehrer oder mit Druck lernen nicht möglich ist, denn wie auch die Salutogenese, die moderne Gesundheitsforschung aufzeigt, ist das Gefühl entscheidend: Macht es Sinn, ist es sinnvoll?

Das ist die Herausforderung für Lehrer und Eltern, diese Gefühle in den Jugendlichen zu wecken und hinzu kommen Beziehungen in Liebe, denn sie sind lern- und entwicklungsfördernd. *„Liebe begleitet, aber sie herrscht nicht.“* (Goethe)

Nach der Pubertät haben sich die Emotionen schon stark ausgebildet, die eigene ICH-Kompetenz jedoch noch nicht, sie bildet sich bis zum 17. Lebensjahr. Das macht dieses Alter dann so gefährlich für Abhängigkeiten, weil die Jugendlichen sich von starken und radikalen Persönlichkeiten sehr angesprochen fühlen können. Nun helfen klare, geordnete seelische Bindungen, um seine eigene geistige Verbundenheit mit der Welt aufzubauen. Und passend dazu kommen in der Oberstufe viele Epochen der Selbstreflexion, so dass der Jugendliche herausarbeiten kann, dass er weiß was er will, hin zur Liebe zur Sache. *„Hass trennt, Sympathie verbindet und Liebe integriert.“*

Und so lässt sich abschließend sagen, dass uns Frau Dr. Glöckler an diesem Abend vieles vermittelt hat. Auch, dass es auf jeden von uns ankommt, denn „jeder Mensch ist mitverantwortlich für die Zukunft“. In diesem Sinne möchten wir vom Förderverein nochmal ein herzliches Dankeschön an Frau Dr. Glöckler richten und auch an alle Besucher. Wir würden uns sehr freuen, wenn auch innerhalb der Elternschaft das Interesse an solchen impulsgebenden und stärkenden Vorträgen wächst.

Für den Förderverein  
Tanja Fritzsche



# Rückblick: 31. August 2024 Spiellandschaft filzen



aus unserem  
Förderverein

An einem Samstag im August trafen sich die Kursleiterin Susanne Bruhn und die Teilnehmerinnen um für jede eine individuelle und farbenfrohe Spiellandschaft aus Wolle zu filzen. Schicht für Schicht entstand eine Landschaft mit Wasser, Wiesen, Wegen und auch Höhlen wurden erarbeitet. Mit viel Kraft wurde nach dem Bewässern und Filzen die Landschaft gerollt, bis der entstandene Wollstoff eine so stabile Form angenommen hatte, um lange Zeit als vielfältige Spielunterlage für die Kinder zu dienen.

*Förderverein*

# Weitere Workshops

Wer jemals selbst eine selbstgemachte Puppe besessen hat, kann sich vielleicht an das warme Gefühl im Arm erinnern, der weiche Stoffkörper, der sich an einen anschmiegt. Die Puppe war immer da, egal ob Freud oder Leid, hörte zu. Nachts im Bett teilt sie die Furcht vor Gespenstern und am Tag die Lust auf Entdeckungen. Wer kann sich daran erinnern? Solch liebevoll selbstgenähte Puppen sind ein Lebensbegleiter für Kinder. Und das beste, es macht auch noch eine große Freude sie unter professioneller Leitung von zwei echten Puppenmacherinnen zu gestalten und selbst nähen zu können. Wie aus dem Stoff in der Hand richtig zuckersüße Wesen werden, alle einzigartig, da ganz individuell gefertigt. Diesen tollen Puppenkurs könnt ihr am 26.10.24 erleben. Vielleicht ein ganz besonderes Weihnachtsgeschenk?

Jetzt anmelden!

[foerderverein@fws-wob.de](mailto:foerderverein@fws-wob.de)



## Waldorfpuppen selbermachen

26. Oktober 2024

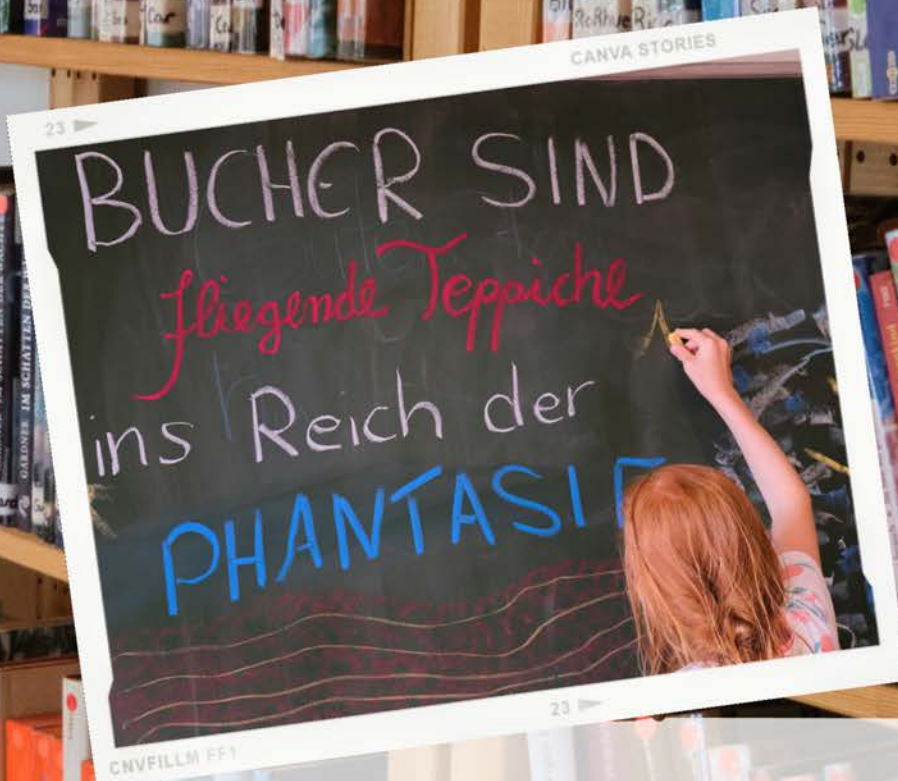
In diesen Kursen lernen die Teilnehmer:innen, zarten Fensterschmuck für die Advents- und Winterzeit herzustellen. Das Falten der beiden angebotenen Varianten erfolgt Schritt für Schritt und ist auch für Anfänger geeignet. Jeder nimmt am Ende seine selbst gestalteten Exemplare für die Fensterdekoration mit nach Hause. Geleitet wird der Kurs von Helga Burghardt. Während der Schulzeit ihrer drei Kinder hat sie den Sterneverkauf beim Winterbasar organisiert. Die Kurse finden an zwei aufeinander folgenden Dienstagen – 29.10.24 und 5.11.24 – in der Zeit von 18 bis 20:30 Uhr in den Räumlichkeiten der FWS statt.

## Transparentsterne falten

29. Oktober & 5. November 2024



# Neuigkeiten aus der Bücherei

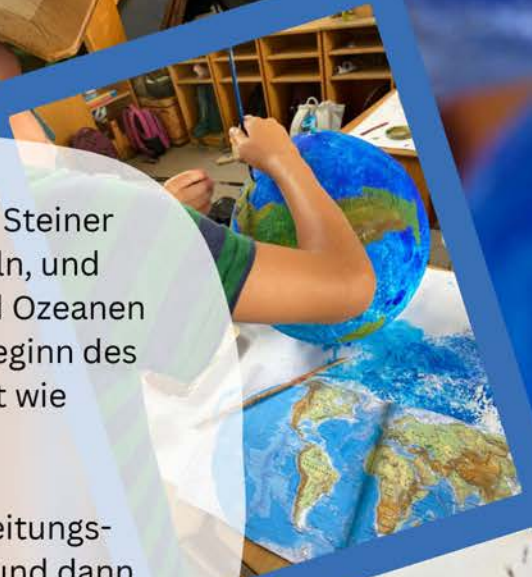


Unsere Bücherei wird ab dem 15. November 2024 mit einem Buchtisch ein Teil des Elterncafes werden. Immer freitags (alle 14 Tage in der geraden Kalenderwoche) lädt das Büchereiteam in der Zeit von 12:30 Uhr bis 14 Uhr zum Stöbern, Lesen, regem Austausch und fleißigem Bücherausleih ein. Auch oben auf der Empore im Foyer wird die große Bücherei zu diesem Zeitpunkt geöffnet sein.

In dem kleinen Flur im Eingangsbereich zum Unterstufentrakt soll ein Kinderbücher-Tauschregal entstehen. Dafür nutzen wir das hängende Regal auf der rechten Seite. Die Idee ist folgende: In das Regal kommen ausschließlich Bücher die für die Unterstufe geeignet sind und gern gelesen werden. (Also bitte keine „alten Schinken“!) Jedes Kind darf sich ein Buch mitnehmen und stellt dafür ebenfalls ein Buch, das es gern gelesen hat, hinein. So soll es ein reges Tauschregal werden. Wir werden ein kleines Regelblatt an die Wand hängen, was Ihr Eltern mit den Kindern lesen könnt. Als Start werden wir das Regal einmalig bestücken. Starten wird das Projekt nach den Herbstferien.

Wir freuen uns darauf und auf Euch!  
*Kathleen und Sandra aus dem Büchereiteam*

# Erde, unser blauer Stern



In seinen Erläuterungen zum Waldorflehrplan schlägt Rudolf Steiner vor, in der sechsten Klasse „die Erde als Ganzes“ zu behandeln, und den Kindern ein anschauliches Bild von den Kontinenten und Ozeanen zu vermitteln. Demnach machte sich die sechste Klasse zu Beginn des neuen Schuljahres tatkräftig ans Werk, die Erde so unverzerrt wie möglich in ihren Dimensionen zu gestalten.

Zuerst wurde ein runder Luftballon mit etlichen Schichten Zeitungspapier bekleistert, anschließend mit weißer Farbe grundiert und dann blau eingefärbt. Von der Äquatorlinie ausgehend wurden die verschiedenen Kontinente möglichst genau eingezeichnet und anschließend farbig gestaltet. Auf diese Weise entstanden in Partnerarbeit zahlreiche Modelle von unserem schönen Planeten Erde.

*Corinna Schmidt-Jenko, aus der 6. Klasse*



# Meine fantastische Reise nach....



Parallel dazu begaben sich die Kinder innerlich an das Ende ihrer Schulzeit. So plante jeder eine erfundene Auslandsreise und schrieb während der (ausgedachten) Reise fleißig Reisetagebuch. Natürlich sollte darin Wissenswertes aber auch geographische Besonderheiten über das Reiseziel eingebunden sein. Als die Tagebücher in der Klasse vorgestellt wurden, staunten wir nicht schlecht, welch spannende Erlebnisse und Erfahrungen jeder auf seiner Reise gemacht hatte. Dem Einfallsreichtum waren keine Grenzen gesetzt! Im Vorhinein wurde fleißig recherchiert und jeder Schüler glänzte während seines Vortrags mit Expertenwissen. Am Ende der Epoche gab es ein Buffet mit Köstlichkeiten der einzelnen Länder: Von Anatolischen Spezialitäten aus der Türkei bis zu den Zimtschnecken aus Schweden ließen wir uns die verschiedenen Leckereien schmecken. Hier gilt ein riesiges Dankeschön den Eltern, die das Projekt unterstützt haben.

Corinna Schmidt-Jenko



# Rote Beete Schnitzel

David's Rezept-Tipp  
zu Michaeli



## Zutaten

3 Stk Rote Bete, 4 EL Öl, 5 EL Mehl, 1 Schuss Milch, 2 Eier, 60 g Paniermehl  
3 EL Sonnenblumenkerne, 1 TL Leinsamen, 1 Prise Salz, 2 EL Butter, 1 Stk Lorbeerblatt  
½ TL Kümmel

## Zubereitung

Die Rote Bete in einem Topf mit Salzwasser bedecken, Lorbeerblatt und Kümmel hinzufügen und ca. 1 Stunde weichkochen. In der Zwischenzeit das Mehl in einem tiefen Teller bereitstellen, die Saaten mit dem Paniermehl mischen und ebenfalls bereitstellen, die Eier aufschlagen und mit der Milch in einem tiefen Teller verquirlen. Eine Schüssel mit kaltem Wasser für die Bete bereitstellen. Wenn die Bete gar ist, im kalten Wasser abschrecken, pellen und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Diese dann leicht mit Pfeffer und Salz würzen und zuerst im Mehl, dann im Ei und danach in der Panade wenden. In einer Pfanne das Öl und die Butter erhitzen und die Schnitzel von beiden Seiten goldbraun braten. Die Schnitzel sind leicht süßlich, daher bietet sich ein säuerlicher Dip an.

*Gutes Gelingen und einen guten Appetit.*  
David Schnepf

# Termin-Vorschau

## Schuljahr 2024/2025

3. - 20. Oktober 2024	<b>Herbstferien</b>
26. Oktober 2024	<b>Bausamstag</b>
28. Oktober 2024   19 Uhr	<b>Infoabend: Schulabschlüsse &amp; Schüler-Quereinstieg in die Oberstufe</b>
31. Oktober 2024	<b>Reformationstag</b>
1. November 2024	<b>Brückentag - schulfrei</b>
11. November 2024	<b>Sankt Martin</b>
15. November 2024	<b>Elterncafé, Markttag &amp; Bücherei</b>
16. November 2024	<b>Bausamstag</b>
23. November 2024	<b>Waldorfbasar</b>
4. Dezember 2024	<b>Weihnachtskonzert der Unterstufe</b>
6. Dezember 2024	<b>Nikolaus</b>
12. Dezember 2024 18 Uhr	<b>Weihnachtskonzert in der Stephanuskirche</b>

*Wir wünschen allen  
schöne Herbstferien!*