

Bewerbung um den Förderpreis „Starke Sache!“ zum Motto „Gesund essen, schlau essen“

1. Einleitung

Zielsetzung, Ausgangslage, Gründe, persönlicher Bezug

Die Käthe-Paulus-Schule ist eine zweizügige Grundschule mit 140 Kindern in Mainhausen-Zellhausen im Ostkreis Offenbach.

Im Kollegium fiel auf, dass die Kinder zum Frühstück überwiegend Fertiges bzw. beim Bäcker Gekauftes mitbringen. Auch zu Geburtstagen bringen die Kinder zum großen Teil abgepackte Küchlein, Gummibärchen oder Ähnliches mit statt eines selbstgebackenen Kuchens oder Muffins. Gleichzeitig wurde beobachtet, dass die Kinder in den Unterrichtsstunden, in denen im Rahmen des Themas „Ernährung“ Rohkost und Obst verarbeitet und probiert wurde, mit Feuereifer dabei waren und auch gerne ungewöhnliche Gemüsearten probierten. Der Spaß am Umgang mit Nahrungsmitteln, der Zubereitung und dem Verzehr ist offenbar da, vermutlich fehlt es eher vielen Eltern an Zeit für und mit ihren Kindern ein Frühstück zuzubereiten.

Die Käthe-Paulus-Schule ist aktuell Ganztagschule im Profil 1 und strebt zum Sommer 2021 den Wechsel in den Pakt für den Nachmittag an. In Kooperation mit der Nachmittagsbetreuung „Schülergondel“ bieten die Lehrerinnen nachmittags Arbeitsgemeinschaften in verschiedenen Bereichen (Sport, Basteln, Forschen etc.) an. Vor dem genannten Hintergrund wurde die Idee einer AG geboren, in der die Kinder gemeinsam Essen zubereiten und anschließend gemeinsam verspeisen. An erster Stelle sollte hierbei der Spaß stehen: der Spaß am Kennenlernen von



Nahrungsmitteln, am Zubereiten einer Speise und am gemeinsamen Essen. Durch die „Hintertür“ sollten aber auch Informationen über gesunde und nicht so gesunde Nahrungsmittel, über Hygiene und Zubereitungsmethoden vermittelt werden sowie die Erkenntnis, was in dem fertigen Produkt drinsteckt. Als letztes Ziel sollten die Kinder entdecken, dass selbsthergestellte Speisen besser schmecken und gesünder sind, da man Zucker reduzieren (oder durch Honig ersetzen) kann und auf Konservierungs- und andere Zusatzstoffe ganz verzichtet wird.

Die Käthe-Paulus-Schule verfügt über keine Schülerküche. Als AG-Raum wurde im 1. Halbjahr der Musikraum gewählt, danach das neu eingerichtete Spielzimmer, in dem auch ein Schrank für Küchenutensilien zur Verfügung steht und die Kinder spielen können, während beispielsweise das vorbereitete Essen im Backofen ist. Eine

portable Doppelherdplatte konnte angeschafft werden und durch Spenden einiges an Küchenzubehör wie Handrührgeräte, Rührschüsseln, Schneidbrettchen etc. Das Geschirr und Besteck wird regelmäßig aus der Lehrerküche ausgeliehen, außerdem kann der dort befindliche Backofen, der Kühlschrank und die Spülmaschine mitbenutzt werden. Die Bedingungen sind dadurch alles andere als optimal, aber: Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg!

2. Durchführung

Wie wurde das Projekt umgesetzt?

Im Schuljahr 2018/19 startete die „Schlemmer-AG“ zum ersten Mal. Zu Beginn jedes Schulhalbjahres werden Plakate zu allen wählbaren AG's mit den Informationen zu Inhalten, Wochentag und Uhrzeit ausgehängt und die Kinder können sich einwählen. Leider konnte keine andere Möglichkeit für die Übernahme der Kosten für die Lebensmittel gefunden werden als die Eltern der teilnehmenden Kinder mit 8 € pro Schulhalbjahr zu beteiligen. Das Interesse an der Schlemmer-AG war groß – zu groß, um alle Kinder, die sie gewählt hatten, aufnehmen zu können. Zwölf Kinder konnten im ersten Halbjahr teilnehmen, die Anzahl der Kinder wurde aber in den folgenden Halbjahren auf acht bis zehn reduziert, um besser Hilfestellung leisten zu können. Die AG-Leitung übernahm die Ubus-Kraft Frau Fritsch. Im zweiten Durchgang, in dem die Schlemmer-AG stattfand, wurde sie sogar an zwei Nachmittagen für zwei verschiedene Gruppen angeboten, damit mehr Kinder daran teilnehmen konnten.



Teilnehmen konnten Kinder aus allen Klassenstufen (1 bis 4), so dass in den altersgemischten Gruppen die Älteren die Jüngeren unterstützen können oder die Älteren schwierigere Aufgaben (wie z. B. ein heißes Backblech tragen) übernehmen können. Die Schlemmer-AG fand regelmäßig ein halbes Jahr lang einmal pro Woche (nicht in den Ferien) am Nachmittag eines festgelegten Wochentags für eineinhalb Schulstunden statt, das sind ca. eine Stunde und zehn Minuten. Insgesamt traf sich die Gruppe daher ca. 16 bis 18 mal. Das Angebot stand allen Kindern der Schule offen: Einige waren als Betreuungskinder bei der „Schülergondel“ angemeldet, andere nicht, nutzten aber das Angebot vorher in der Betreuung zu Mittag zu essen und wieder andere gingen nach der Schule zum Mittagessen nach Hause und kamen zum Beginn der AG zurück. Auch vom familiären Hintergrund her waren die Kinder gemischt: Einige Kinder kochten und backten auch zu Hause öfter mit ihren Eltern, für andere war es das erste Mal, dass sie selbst Essen zubereiteten. Einigen Kindern war es so wichtig

an der Schlemmer-AG teilzunehmen, dass ihre Eltern sie anmeldeten, obwohl es ihnen schwerfiel die 8 € für das Halbjahr zu bezahlen.



Was gekocht oder gebacken wurde, plante Frau Fritsch in Abstimmung mit den Wünschen der Kinder. Am Tag vor der AG kaufte Frau Fritsch die benötigten Zutaten ein und brachte sie mit zur Schule. Am Anfang jeder AG-Stunde stand das Händewaschen, das Kennenlernen der Zutaten, die heute verwendet werden sollten sowie das Durchsprechen des schriftlichen Rezepts. Hier lasen häufig die älteren Kinder den Jüngeren das Rezept vor. Häufig teilten sich dann die Kinder in zwei Gruppen auf, die parallel das Gleiche herstellten. Manchmal waren aber auch kleinere Gruppen mit verschiedenen Aufgaben betraut. Besonderen Spaß machte den Kindern der Umgang mit der Küchenwaage.

Auf dem Speiseplan stand Deftiges wie Pizza mit selbstgemachtem Teig, selbstgemachte Nudeln mit Tomatensoße, Flammkuchen und Pommes, aber auch Süßes und Nachtische, wie Obstsalat, Muffins und in der Weihnachtszeit Plätzchen

wurden nicht ausgeschlossen. So wurde auch ein Schokoladenpudding ohne fertiges Puddingpulver und Zucker (stattdessen mit Maisstärke und Honig) hergestellt.

Zur Erweiterung ihrer Kenntnisse nahm Frau Fritsch an zwei Fortbildungen teil: Sie wurde zur „Genussbotschafterin“ der Sarah-Wiener-Stiftung und machte eine Fortbildung zum Ernährungsführerschein beim Landfrauen Verband Hessen. Daraus resultierten neue Ideen für Speisezubereitungen wie selbstgebackene Brötchen mit geschüttelter Kräuterbutter und Rohkost oder Frischkäse-Galette mit Gemüsefüllung. Außerdem gab es u. a. wertvolle Hinweise zum Umgang von Kindern mit dem Messer. Ein Plakat zur Ernährungspyramide wurde im Spielzimmer aufgehängt, so dass zwischendurch immer wieder ein Blick darauf geworfen werden konnte, welche Arten von Zutaten denn heute verwendet werden, wovon man viel oder wenig essen sollte etc.

Am Ende der Zubereitung stand regelmäßig das gemeinsame Aufräumen, das Sortieren des schmutzigen und saubergebliebenen Geschirrs, das Tischabwischen etc. Und schließlich natürlich das Highlight: das gemeinsame Essen.



3. Ergebnis und Fazit

Welches Ergebnis wurde erzielt, welche Schlussfolgerungen gibt es?

Das wichtigste Ergebnis nach drei Durchgängen der Schlemmer-AG: Den Kindern macht die Schlemmer-AG riesigen Spaß und sie erzählen noch lange davon, was sie dort zubereitet haben. Da die Rezepte mit nach Hause genommen werden können, berichteten einige Kinder davon, dass sie diese nachgekocht haben. Wie nachhaltig das Gelernte über Gesundes und Ungesundes ist, die Hygiene, die Zubereitungsmethoden und die Inhalte eines zubereiteten Lebensmittels ist, wird am Ende der AG nicht überprüft, prinzipiell lässt sich aber sagen, dass das Lernen durch



Erfahrung und Erleben leichter und nachhaltiger vonstattengeht.

Leider musste die Schlemmer-AG im zweiten Halbjahr des Schuljahres 2019/2020 aufgrund der Corona-Bestimmungen abgebrochen werden und durfte seitdem nicht mehr starten.

4. Anregungen zur Weiterarbeit

Dennoch machen wir Pläne wie es nach der überwundenen Corona-Pandemie weitergehen kann. Die Schlemmer-AG soll auf jeden Fall weitergeführt werden. Ein großes Ziel ist der Einbau einer Küchenzeile mit Spülbecken, Herd, Backofen und Spülmaschine. Hierfür sind wir auf der Suche nach Sponsoren. Auch der Förderverein der Schule würde sich mit einem Beitrag beteiligen und den Einbau würde der Schulträger übernehmen. Wir rechnen für die Küchenzeile mit Kosten in Höhe von ca. 5000,- €.

Ein kleineres Ziel ist auch das Thema der Nachhaltigkeit stärker mit einzubinden, d. h. z. B. regional einzukaufen und Bio-Produkte zu verwenden und dies zu thematisieren. Man kann mit den Kindern über die Anbaugelände der Lebensmittel, ihren Weg zu uns und über überflüssige Plastikverpackungen sprechen.

Leider ist das Thema „Bio-Lebensmittel“ ein Kostenfaktor, denn diese sind mit einem Halbjahresbeitrag von 8 € pro Kind nicht zu finanzieren. Daher haben wir eine Lebensmittelförderung für praktische Ernährungsbildung der Barmer-Krankenkasse genutzt und damit den Beitrag der Eltern aufgestockt. So konnten wir Lebensmittel aus

biologischem Anbau kaufen oder beispielsweise statt chemisch hergestelltem Vanillezucker eine echte Vanilleschote verwenden. Allerdings läuft diese Förderung Anfang nächsten Jahres aus.



5. Zu dieser Bewerbung

Da die Schlemmer-AG aufgrund der Corona-Pandemie zurzeit nicht stattfinden kann, musste auf Fotos zurückgegriffen werden, die im Laufe der AG entstanden sind. Leider wurde in der AG nicht regelmäßig mit Hilfe von Fotos dokumentiert, so dass relativ wenige Fotos zur Verfügung stehen. Um in diese Bewerbung die Kinder einzubeziehen, haben die Kinder, die einen der drei AG-Durchgänge besucht haben, Bilder dazu gemalt.