

Mal was anderes als Mc Donalds

Was ist gesunde Ernährung?

Kochen mit frischen Zutaten?

Wie geht das?

Und was ist überhaupt die Ernährungspyramide?



Gesünder kochen

3 Tage lang versuchen sich Schüler der Unter- und Mittelstufe an den verschiedensten Rezepten. Vom Vollkornbrötchen über Rührei bis zum Smoothie - alles ist dabei. In der Küche der Hauptschule ging es nach einer kurzen Einweisung mit frischen Zutaten, die zuvor im Marktkauf eingekauft wurden, bunt zu. In Gruppenarbeit wurde dann Teig geknetet und Gemüse zerschnitten. Nicht alles gelang jedoch auf Anhieb. So blieb der Teig schon mal an den Händen kleben und auch die Hefe bereitete einige Probleme. Das tat der Stimmung allerdings keinen Abbruch.



Zur Motivation sagte die Fünftklässlerin Astrid: „Also, ich kann eigentlich nicht kochen und wollte es mal ausprobieren, es macht aber sehr viel Spaß.“ Und auch etwas gelernt hat sie schon: „Das mit der Ernährungspyramide hatte ich mir ein bisschen anders gedacht.“

Ein 5-Sterne-Menü?!

Nach vollendeter Tat wurde das Essen gemeinsam verspeist. Und auch bei anfänglichen Schwierigkeiten schmeckt selbstgemachtes, gesundes Essen doch immer noch am besten.

Alles in allem ein sehr gelungenes Projekt, welches eine Teilnahme wert ist.

von Ann-Christin, Laura