

Gesamtschüler in die Küche: Vom Korn bis zum Brötchen – Gesund backen und kochen!

12. November 2009 · Kommentar schreiben



H1-Foto: EvK

(red) Gesundes Backen und Kochen – darum ging es für Jungen und Mädchen aus der 8. Klasse der Realschule Grünstraße eine Woche lang im Rahmen ihrer Projektarbeit. Tschüss Cheeseburger und Pizza, hallo Gemüse und selbst Gebackenes. Damit auch wirklich alles optimal zubereitet wird, hatten sich die Jugendlichen zur Unterstützung einen Profi geholt: Diätassistentin Miriam Klemt aus dem Evangelischen Krankenhaus.

Dass die es ja wirklich wissen muss, sagte keiner der Achtklässler. Stattdessen ging es mit vollem Elan und enormem Einsatz zur Sache: Da wurde Getreide gemahlen, Gemüse geputzt und alles klein gehackt. Die Nachwuchsköche hatten dabei sehr viel Spaß, auch wenn beim Zwiebelschneiden natürlich die unvermeidlichen Tränen flossen. „Abputzen und weitermachen“ hieß die Devise.

Die ganze Woche über war Diätassistentin **Miriam Klemt** in der Realschule als Ausbilderin aktiv. „Wichtig bei der Zubereitung frischer Mahlzeiten“, sagt sie, „ist es, dass die Jugendlichen die dabei verwendeten Lebensmittel, z.B. Staudesellerie und Paprikaschoten, auch einmal im Rohzustand kennen lernen.“ Jugendliche wissen oft gar nicht mehr, was es auf dem Feld und im Garten alles gibt und wie man die rohen Einzelzutaten zu einem gesunden und schmackhaften Essen zusammenstellt.

Konservendosen bzw. andere Fertigprodukte, die angeblich bei der Jugend neben Fast Food hoch im Kurs stehen, waren diesmal komplett tabu. Stattdessen bewies **Miriam Klemt**, dass frisch zubereitetes Essen immer noch am besten schmeckt. Ganz abgesehen davon, dass es auch viel vitaminhaltiger und damit gesünder ist.

Die zehn Jugendlichen hatten am Mittwoch selbst gemahlene und gebackene Brötchen auf dem Speiseplan – dazu Tzatziki, Kräuterquark, Gemüsesticks, Eier-Dip und Bruschetta. Dies natürlich ebenfalls alles aus Eigenproduktion. „Hmmm, lecker“, war die Schlussbemerkung des Nachwuchses, bevor schließlich all die schönen Speisen in die hungrigen Mägen wanderten.