

Der tägliche Spagat zwischen lecker und gesund – unsere Leitgedanken zum Mittagessen

Wünscht sich Ihr Kind ein gesundes Mittagessen? Nein, wahrscheinlich nicht.

Lecker soll es sein! Am liebsten wäre ihm, wenn es nur Nudeln mit Soße, Burger, Döner, Pizza und Schnitzel mit Pommes gäbe. „Nein, um Himmels willen!“, werden Sie sagen. „Du musst doch was Gesundes essen!“

Aber ein „gesundes Essen“ wollen die wenigsten Kinder und Jugendlichen, denn „gesund“ verbinden viele von ihnen sofort mit Gemüse und Fisch.

Wir Erwachsenen denken ja bei „gesundem Essen“ nicht nur an Obst, Gemüse und Fisch, um unseren Nachwuchs mit wichtigen Nährstoffen und Vitaminen zu versorgen, nein – saisonal, regional, abwechslungsreich, nachhaltig und frei von Zusatzstoffen soll es ja auch sein. Und die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) stellt zusätzlich noch genau formulierte Anforderungen an eine „gesunde Mahlzeit“ in der Schulverpflegung. Sie gibt z. B. vor, wie häufig Fleisch, Fisch, Gemüse oder Mehlspeisen in der Woche am Speiseplan stehen sollen.

Sie merken schon: Die Wünsche und Anforderungen an ein Mittagessen in der Schule gehen weit auseinander. Und hier beginnt unser täglicher Spagat, um „lecker“ und „gesund“ miteinander in Einklang zu bringen.

Um diese tägliche Herausforderung bestehen zu können, haben wir in der Albert-Schweitzer-Realschule eine sogenannte Mischküche. Das bedeutet, es werden Fertiggerichte – bei uns sind das überwiegend Tiefkühlgerichte – mit frisch zubereiteten Speisen wie Suppen, Salaten, Beilagen und Nachspeisen ergänzt. Wie bieten auch einige komplett frisch gekochte Gerichte an, Tendenz steigend.

Eine große Hilfestellung bei unserem Spagat bietet uns unser Haupt-Tiefkühllieferant an. Denn die österreichische Firma Gourmet garantiert, ohne Zusatz von Geschmacksverstärkern, Farbstoffen und Konservierungsmitteln zu arbeiten. Außerdem bietet sie viele Bio-Gerichte an und verwendet für ihre Fischgerichte ausschließlich Fisch aus nachhaltiger Fischerei.

Wir achten generell bei all unseren Produkten auf eine hohe Qualität – frisch, saisonal und regional ist uns sehr wichtig. Dies versuchen wir auch unseren Kindern und Jugendlichen zu vermitteln, wenn wir z. B. mit ihnen unsere Kräuter im schuleigenen Hochbeet pflanzen und pflegen. Oder indem wir immer wieder Projekte rund ums Essen anbieten, wie das Plätzchenbacken in der Adventszeit, einen gemeinsam vorbereiteten Osterbrunch, das Mixen von Fruchtcocktails beim Sommerfest oder Experimente zum Riechen und Schmecken von Gewürzen, heimischem Obst und Gemüse.



Wir versuchen, in einem etwa 8-wöchigen Rhythmus einen abwechslungsreichen Speiseplan zu erstellen, der auf der einen Seite den Wünschen und Vorlieben unserer Schülerinnen und Schüler gerecht wird, aber auch die Anforderungen der DGE erfüllt – weshalb wir jede Woche vor der großen Aufgabe stehen, Fisch und Gemüse lustig und bunt zu „verpacken“. Bei der täglichen Salatbar können sich die Jugendlichen für „pur“ oder „mit Dressing“ entscheiden. Und für den Pausensnack am Nachmittag bieten wir jeden Tag einen Obstkorb an.

So hoffen wir, dass uns jede Woche der Spagat zwischen lecker und gesund gelingt!