

# „Kostbar, lecker und gesund“

Saalfelder Schüler erlernen gesundes Kochen

**Saalfeld.** Großer Bahnhof gestalten im Pestalozzi-Förderzentrum in Saalfeld. Hier fand der Ernährungsworkshop „Kostbar, lecker und gesund – Gemeinsam kochen auch mit wenig Geld“ in der schuleigenen Lehrküche seinen Abschluss. Dafür zeigten Schülerinnen der fünften und sechsten Klasse, was sie bereits über nachhaltige Küche gelernt hatten. Die sechs Kinder nahmen sich der Aufgabe an, eine Kartoffelsuppe sowie einen Rote-Bete-Salat zuzubereiten.

---

## Kartoffelsuppe und Rote-Bete-Salat

---

Ziel des Kurses ist es, den Kindern gesunde, günstige und auch saisonale Küche näherzubringen. Dafür lässt sich Hauswirtschaftslehrerin Uta Schmid einiges einfallen. Oft kauft sie Obst und Gemüse direkt vom Markt. Manchmal müssen auch die Kinder ran und dürfen im Discounter eine Einkaufsliste abarbeiten. Dabei lernen sie nicht nur die jeweiligen Zutaten kennen, sondern entwickeln auch ein Gefühl für deren Preise.

Unterstützt wird Schmid von der freiberuflichen Diätassistentin Franziska Großer. Sie habe die Erfahrung gemacht, dass es kontraproduktiv ist, ständig zu wiederholen, was gesund oder ungesund ist, berichtet Großer.

„Für die Kinder ist das eher abschreckend. Diese Informationen lassen wir unterschwellig mit einfließen.“

Dass gesundes Kochen den Kindern Spaß macht und sogar schmeckt, merkt man ihnen an. „Salate und Suppen, aber auch Burger und Pizza“, zählen Vivian Bernhard und Sara Dornstein die Gerichte der letzten Wochen auf. „Am besten waren die Eierkuchen“, sagt Nancy Luther. Auf die Frage, ob es auch Gerichte im Workshop gab, die nicht ihren Geschmack trafen, schauen sich die Kinder nur fragend an und verneinen.

Seit drei Jahren gibt es das Projekt, das von der Bürgerstiftung Landkreis Saalfeld-Rudolstadt veranstaltet und neuerdings von „Aktion Mensch“ unterstützt wird, erklärt Oliver Weder, Kuratoriumsvorsitzender der Stiftung. Und wenn es nach ihm geht, soll auch im nächsten Jahr wieder etwas ähnliches stattfinden. „Wir haben mit der großen Lehrküche im Gebäude einfach fantastische Bedingungen, die man nutzen muss“, schwärmt er.

Eigentlich sollte es so etwas an jeder schulischen Einrichtung geben, meint Weder. Solche Angebote könnten ein wichtiger Schritt sein, um Fehlernährung und dem Fast-Food-Trend gegenzusteuern. Vielleicht könne man damit Vorbilder bieten und Effekte zu Hause erzielen.



Hauswirtschaftslehrerin Uta Schmid und die zwölfjährigen Schülerinnen Nancy Luther und Melina Magnus (von links) beraten über die Zubereitung ihres Salats. Foto: Peter Cott  
Mehr Bilder unter: [www.otz.de](http://www.otz.de)