## wissenshunger

# ernährumfokusbildung

### Die freudige Schule des guten Essens

"Mit dem Essen spielt man nicht!" Diese Ermahnung hat wohl jede/r von uns als Kind gehört. Sie ist verständlich vor dem biografischen Hintergrund vieler unserer Eltern und Großeltern. Heutzutage brauchen Kinder aber genau das, um gesunde Esserlnnen zu werden: einen freudigen, begeisterten, genussvollen Zugang! Ein Workshopbericht.

Im Frühling dieses Jahres hatte ich die freudige Gelegenheit, an meiner ehemaligen Schule aktiv zu werden. In einer ersten Klasse des BG/BRG Wieselburg stand im Rahmen eines zweiwöchigen Projektunterrichts zum Thema Ernährung ein dreiteiliger Praxis-Workshop auf dem Programm.

#### Hauptsache: gut

Ich hatte die Veranstaltung bewusst so angelegt, dass Gesundheit nicht Thema war. Es ließ sich ohnehin nicht vermeiden, weil die obligatorische Frage "Ist das gesund?" auch schon Zehnjährige stellen. Ich wollte die Kinder an den Geschmack heranführen, an die Lebensmittelkunde, ihnen Rüstzeug geben, Qualität zu erkennen und einzufordern. Und ich wollte mit ihnen kochen und essen, wollte, dass sie dabei Freude empfinden und Genuss.

Wir starteten mit Spielen rund um den Geschmack. Die elf SchülerInnen verkosteten blind, mit Kluppen auf der Nase, nur mit den Händen. Sie kosteten Pastinaken, hatten Sorge, ich könnte sie mit etwas schrecklich Grauslichem füttern, johlten vor Freude, als Schokolade an der Reihe war und tappten drehbuchkonform in die Erdbeerjogurtfalle: Ich hatte Naturjogurt gesüßt und rosa gefärbt und dann in einen leeren Erdbeerjogurtbecher umgefüllt. Aus diesem leerte ich ihnen gut sichtbar die Kostproben in ihre -becher. Ausnahmslos alle erschmeckten Erdbeerjogurt.

#### "Shake it, shake it!"

Das Fruchtjogurt-Selbermachen artete fast zum Tanz-Workshop aus. Ich hatte große Schraubgläser mitgebracht, in denen die SchülerInnen alle Zutaten einfach durch Schütteln vermischen sollten. Das taten sie auch, ausgiebig,



mit vollem Körpereinsatz und laut singend. Während des Zubereitens und Verkosten gab's einige Aha-Erlebnisse: J. hatte noch nie eine echte Vanilleschote ausgekratzt. Er war begeistert: "Das riecht so gut!" H. und N. arbeiteten mit künstlichem

Aroma, Süß- und Farbstoffen. Ihr Jogurt fiel bei der Verkostung durch. Dafür gewann einstimmig das "echte" Vanillejogurt. "Das ist das Beste, was ich jemals in meinem Leben gegessen habe!" meinte J. sogar.

#### Spagetti "alla lenticchia"

In der letzten Einheit kochten wir Spaghetti. Die anfänglichen Jubelschreie verebbten kurz, als ich ihnen die Soße erklärte: "vegetarische Bolognese" mit roten Linsen. "Nein, bitte mit Fleisch!" Wir diskutierten, warum unser hoher Fleischkonsum global betrachtet problematisch ist und wir auch aus diesen Gründen öfters vegetarisch essen sollten.

Zur Pasta gab's grünen Salat. Fürs Dressing nahmen wir die besten Zutaten: italienisches Bio-Olivenöl und -Balsamicoessig, die wir vorher auch verkosteten, um zu erfahren, wie Qualität bei Essig und Öl schmeckt. Das Olivenöl kratzte im Hals – so soll es sein! - und der Balsamico wäre bis zum Ende der Stunde leer gewesen, hätte ich ihn den Kindern nicht weggenommen! Mariniert wurde übrigens mit bloßen Händen. M. wühlte dazu in der großen Salatschüssel. Als ich ihn darum bat, genau das zu tun, schaute er mich mit großen Augen an: "Mit den Händen?!" Die Parmesan-Gruppe rieb in der Zwischenzeit den Käse frisch - für einige der Kinder auch ein Aha-Erlebnis, sie kannten bisher nur das Parmesan-Pulver aus dem Packerl. Die Deko-Gruppe deckte die Tische, dann wurde gemeinsam gegessen. Die Reaktionen reichten von begeistertem "Mmmmh! bis zu einem versöhnlichen "Schmeckt eh gut." Aufgegessen haben sie auf ieden Fall alle.

#### Die Vision: Essensunterricht, fix und regelmäßig

Ich weiß aus zahlreichen Gesprächen, dass ich meine Vision mit vielen KollegInnen, Eltern, auch LehrerInnen teile: Essen soll in allen österreichischen Kindergärten und Schulen im Lehrplan fixiert werden. Mindestens ein Mal wöchentlich soll es am

Stundenplan stehen. Ich schreibe bewusst "Essen", nicht "Ernährung". Denn es soll nicht nur um gesundheitliche Aspekte gehen, sondern um alles, was zum Essen dazugehört: Geschmack, Genuss, Lebensmittelqualität, Verbraucherinformation, Psychologie, Geschichte, Kochen, Backen, Konservieren, Ökologie, Nachhaltigkeit. Gemeinsam mit den Eltern sollen die Bildungseinrichtungen zu einer Ernährungserziehung bei-



tragen, die aus Kindern informierte, selbstbestimmte, kompetente, genussvolle und gesunde Esserlnnen macht.

Mag. Dr. in Theres Rathmanner tr@ernaehrungsgewissen.at