

EXTRA: Das Sarah-Wiener-Projekt an der Vollmarschule, Teil 2

Gesund essen beginnt beim Einkauf

Bei den Dritt- und Viertklässlern der Weinstädter Förderschule gibt es Fischcurry mit Reis und Salat

VON UNSERER MITARBEITERIN
SIGRID KRÜGEL

Weinstadt. Käse, der kein Käse ist, Erdbeerjoghurt, in dem keine Erdbeeren sind – jeden Mittwoch lernen die Dritt- und Viertklässler der Weinstädter Förderschule allerhand Kurioses. Und jeden Dienstag geht Hauswirtschaftslehrerin Heike Wiesner im Bioladen einkaufen. Denn seit Herbst 2008 beteiligt sich die Schule am Sarah-Wiener-Projekt.

Dienstagmorgens im Waiblinger Bioladen. Heike Wiesner, Fachlehrerin für Hauswirtschaft und Textiles Werken an der Weinstädter Förderschule, einer Förderschule für Kinder mit geistigen und körperlichen Beeinträchtigungen, kauft für den Kochkurs am Mittwoch ein. Morgen gibt's bei den Dritt- und Viertklässlern Fischcurry mit Vollkornreis und dazu einen gemischten Salat nach den Rezepten der Sarah-Wiener-Stiftung. Im Sommer 2008 hatte Sabine Leisenritts, Regionalleiterin der Sarah-Wiener-Stiftung aus Remshalden, in Weinstadt angefragt, ob die Schulen Interesse an dem Projekt haben (wir berichteten). „Wir waren sofort begeistert“, erzählt Heike Wiesner.

Gutscheine für Bio-Lebensmittel

Es folgte eine Schulung, dazu gab es umfangreiches Unterrichtsmaterial. Und das wichtigste: Lebensmittelgutscheine. 5 Gutscheine à 25 Euro erhält die Vollmarschule pro Schuljahr vom Naturgut-Bioladen. Die Gutscheine können alle zusammen, die nach Rezepten der Sarah-Wiener-Stiftung zubereitet werden, gekauft werden.

„Wir wollen gesunde Ernährung fördern“, sagt Susanne Haller von Naturgut, „deshalb war es für uns naheliegend, dass wir mitmachen, als die Stiftung angefragt hat.“ Drei Schulen versorgt Naturgut jede Woche kostenlos mit Lebensmitteln: außer



Isa und Jessica suchen mit Petra Schmitt die Zutaten für den bunten Salat. Bild: Pavlovits

der Vollmarschule noch die Weinstädter Erich-Kästner-Schule und die Waiblinger Comeniuschule, die ebenfalls bei dem Projekt mitmachen. Susanne Haller: „Wir wollen uns einfach sozial engagieren.“

Bioprodukte sind die erdlicheren Produkte, sagt die Naturgut-Marktleiterin. „Es steht alles drauf, was drin ist.“ Kartoffeln und Zwiebeln sind nicht bestrahlt. Käse darf natürlich reifen. Brotteig so lange gehen, wie er braucht. Es werden kein Kunstdünger und keine Pestizide beim Obst- und Gemüseanbau eingesetzt. Trotz Wirt-



Fürs Fischcurry braucht Hauswirtschaftslehrerin Heike Wiesner unter anderem Paprika und Lauch.

Bild: Schneider

schafftskrise: Naturgut beklagt keine Umsatzrückgänge. „Man hat den Eindruck, die Leute sagen sich: Ich kann mir zurzeit kein neues Auto kaufen, dann will ich wenigstens gut essen.“

Die Kinder für das Thema Biobiolebensmittel sensibilisieren ist denn auch das Anliegen der Lehrerin. Auch an der Vollmarschule passiert es, dass Kinder ohne Frühstück in die Schule geschickt werden. Dass es zu Hause kein warmes Mittagessen gibt. „Man kann mit dem Thema gesunde Ernährung gar nicht früh genug anfangen“, sagt Heike Wiesner – auch um über die Kinder Aufklärungsarbeit bei den Eltern zu leisten.



Es wird gekocht, experimentiert und studiert

Kochen war schon immer ein Schwerpunkt in der Vollmarschule, erzählt die Hauswirtschaftslehrerin. Mit der Teilnahme am Sarah-Wiener-Projekt wurde dieser Bereich noch einmal verstärkt. Seit Herbst 2008 haben alle Dritt- und Viertklässler ein halbes Schuljahr lang jeden Mittwoch von 9.25 bis 12 Uhr Kochen nach dem Sarah-Wiener-Konzept. Das heißt: Es wird nicht nur gekocht, es werden auch ein Biobauernhof und der Bioladen besichtigt. Es wird experimentiert und studiert. Zum Beispiel, wie viel Stück Würfelzucker in einem herkömmlichen Erdbeerjoghurt sind (elf). Was es mit Aromastoffen auf sich hat. Und dass es besser ist, einen Naturjoghurt zu kaufen und frisches Obst selbst unterzumischen. „Wir haben durch das Sarah-Wiener-Programm neue Ideen bekommen“, sagt

Heike Wiesner. Und die Rezepte sind meist so lecker, dass sie auch in den höheren Klassen gerne nachgekocht werden.

Genauso wichtig freilich: Die Neun- und Zehnjährigen haben eine Riesenfreude an den Kochkursen und sammeln Erfolgserlebnisse, die ihnen gut tun. „Es stärkt sie unheimlich in ihrer Persönlichkeit.“ Denn das Essen, das Alexander und Ahlsea, Issa, Anna-Lena, Jessica und Florian seit Februar Woche für Woche kochen, ist richtig gut.

Das Fischcurry zum Beispiel. Mit buntem Salat. Das schmeckt so klasse, dass Heike Wiesner nicht zweimal fragen muss, ob jemand die Reste mit nach Hause nehmen will. Natürlich wollen sie! Papa und Mama und die Geschwister sollen nämlich auch mal kosten dürfen, wie lecker frischer Fisch sein kann.

„Es gibt immer etwas, was eines der Kinder nicht mag“, sagt Heike Wiesner. „Aber sie probieren alles.“ Und manchmal – und das kommt gar nicht selten vor – wollen sie noch einen Nachschlag. Anna-Lena zum

Folge 3...

■ Bis zu den Sommerferien darf die WKZ den Dritt- und Viertklässlern noch öfter beim Kochen über die Schultern schauen.

■ Nächstes Mal berichten wir, wie Florian, Alexander, Ahlsea, Issa, Anna-Lena und Jessica Spaghetti mit Gemüselobster kochen – und wie es geschmeckt hat.

Beispiel ist heute drei Stückchen Fisch. Obwohl Fisch bislang nicht zu ihren Lieblingsgerichten gehörte. Der Renner ist diesmal aber der Salat – wegen der Salatsoße. Mit Kräutern und Senf.

Rund 15 Termine umfasst das Projekt. Damit die Gruppen nicht zu groß sind, wird die Klasse geteilt. Die eine Hälfte hat von den Sommerferien bis Fasching Kochen, die andere Hälfte von Fasching bis zu den Sommerferien. Und Heike Wiesner hat eine Hilfe: Sabine Leisenritts' Freundin Petra Schmitt, ausgebildete Erzieherin, unterstützt die Hauswirtschaftslehrerin ehrenamtlich. „Dass wir zu zweit sind, ist ein Riesenvorteil.“ So bleibt genug Zeit, die Übersicht zu behalten. Und – toi, toi, toi – bislang ist den kleinen Köchen und ihren Lehrerinnen noch nichts angebrannt.



Aufgepasst: Die Salatsoße ist das Beste am Salat.

Bild: Pavlovits

Fischcurry mit buntem Salat

Das Rezept

Fischcurry (für vier Personen)

- 500 g Seelachsfilet
- Saft einer Zitrone
- 2 Tassen (250 g) Vollkornreis
- 1 Stange Lauch
- 3 Paprikaschoten (rot, grün, gelb)
- 1 Tasse Milch
- 1/2 Tasse Joghurt
- 1 TL gekörnte Brühe
- 1 TL Currypulver
- Salz, Pfeffer
- 2 TL Petersilie

Zubereitung:

Die Seelachsfilets abwaschen, trockentupfen, in größere Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, wenig salzen und im Kühlschrank ziehen lassen.

Vollkornreis mit Wasser aufsetzen und köcheln lassen (nach Gebrauchsanweisung).

Lauch und Paprikaschoten waschen, Lauch in Ringe, Paprika in nicht zu kleine Würfel schneiden. Etwas Rapsöl in der Pfanne erhitzen, Lauch und Paprika darin andünsten. Nach fünf Minuten mit Joghurt und Milch abfüllen, mit Gemüsebrühe, Curry, Jodsalz und Pfeffer würzen und gut verrühren. Nicht mehr kochen!

Fisch auf die Soße geben und zehn bis zwölf Minuten in der Pfanne bei geschlossenem Deckel gar ziehen lassen.

Petersilie unterheben. Fertig.

Gemischter Salat mit Senf-Dill-Dressing

- Grüner Salat, Gurke, Tomate
- 1 TL Zitronensaft
- 1 EL Naturjoghurt
- 1 TL Senf, mittelscharf
- 1 TL Dill
- 1 Prise Zucker
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Grünen Salat in Stücke zupfen, vorsichtig waschen und in der Salatschleuder trocken. Tomaten waschen und achtern, Gurke schälen und in feine Scheiben schneiden.

Für die Salatsoße Zitronensaft mit Senf, Dill und Naturjoghurt gut verrühren (oder im Mixbecher durchschütteln). Mit den Gewürzen abschmecken.

Grünen Salat in Schüsseln verteilen. Mit den Tomaten und Gurkenscheiben hübsch dekorieren. Am Schluss die Salatsoße darübergeben.

Dies ist nur das Grundrezept. Radieschen, Staudensellerie, Möhren, gekochte und abgekühlte weiße Bohnen und Mais passen ebenfalls.

Was auch gut schmeckt: Sonnenblumenkerne rösten, abkühlen lassen und über den Salat geben.

Sarah Wiener sagt ...

■ „Seit Jahren beschäftige ich mich mit Ernährung, Kochen und Lebensmitteln. Dabei komme ich immer wieder mit Kindern und Jugendlichen in Kontakt.“

■ Kinder, die sich kein Essen mehr selbst zubereiten können; Kinder, die nichts wissen von gesunder Ernährung als Basis eines ausgewogenen Lebensstils; Kinder, die zum ersten Mal in ihrem Leben eine warme Mahlzeit sehen und nicht wissen, was sie damit anfangen sollen; Kinder, die sich täglich von Chips und einem Tortenboden ernähren – all das in Deutschland, direkt vor unserer Haustür!

■ Generationen verlieren dabei nicht nur elementare Fertigkeiten und die Rückkopplung an unsere Natur, sondern auch die Kontrolle über eine selbstbestimmte, gesunde Ernährung. Die Folgen sind Fehlernährungen, verbunden mit Leid und hohen gesellschaftlichen Folgekosten.

■ Diese dramatische und häufig unbemerkte Situation hat mich motiviert, mit Gleichgesinnten eine Stiftung zu gründen, die durch Projekte und Aufklärung Abhilfe schafft.“

„Deutschland ist das Land, in dem am meisten für Einbauküchen und am wenigsten für Lebensmittel ausgegeben wird“, schreibt die Sarah-Wiener-Stiftung zum Thema „Kluger Konsum“.

Während die Franzosen etwa 23,5 Prozent ihres Nettoeinkommens für Lebensmittel ausgeben, sind es in Deutschland gerade mal 10,5 Prozent.

Einkaufen ist ein wichtiges Thema bei den Unterrichtseinheiten des Sarah-Wiener-Projektes. „Die erste Entscheidung fällt beim Einkauf“, sagt Sarah Wiener. Denn was passiert, wenn der Mensch nur auf den Preis schaut?

- Die Qualität der Produkte wird schlechter.
- Das Personal wird ausgebeutet.
- Die Umwelt wird zerstört.
- Tiere werden in Massentierhaltungen gehalten.
- Die Dritte Welt wird ausgebeutet.

Beispiel Analogkäse. Wie der zubereitet wird, kann auf www.utopia.de nachgelesen

Mozzarella, Gouda und Parmesan: Die Imitate sind nur schwer zu erkennen

werden: „Man nehme leicht angewärmtes Kokos- oder Palmöl und kippe reichlich Eiweißpulver dazu. Jetzt ein paar Eimer Wasser und den Stabilisator zugeben, damit der Brei zusammenhält. Ein bis zwei Minuten rühren, dann die cremige Masse mittels Direktdampfinjektion erhitzen. Danach ist der ideale Zeitpunkt, um den Geschmack herzustellen: Eine kräftige Dosis künstlich nachgemachter Käsearomen und eine Prise Geschmacksverstärker werden untergemischt, dazu ein Säureregulator. Abkühlen, portionieren, verpacken und fertig ist der Käse. Ob Mozzarella, Gouda, Feta oder Parmesan, die Imitate erfüllen alle Geschmacksp Profile.“

100 000 Tonnen Käseimitat

In Deutschland werden nach Schätzungen der Kieler Bundesanstalt für Milchforschung jährlich rund 100 000 Tonnen Imitate hergestellt. Bei Tests im Landeslabor Hessen enthielten 35 von 92 Käsebröten kein bishchen Käse. Wichtigster Grund für den Siegeszug der Imitate: Sie kosten 30 bis 50 Prozent weniger als richtiger Käse. Das Landwirtschaftsministerium Baden-Württemberg informiert: „Fast-Food-Ket-

ten und der Gastronomiegroßhandel verwenden immer häufiger sogenannten Analog-Käse, der aussieht wie Käse, aber keiner ist. Die Herstellung von Analog-Käse ist grundsätzlich nicht verboten und der Verzehr ist nicht als gesundheitsschädlich zu bewerten. Es bedarf aber einer besonderen Bezeichnung, die keine Verwechslung mit echtem Käse zulässt. Denn nach europäischem Recht ist die Bezeichnung Käse ausschließlich einem aus Milch hergestellten Erzeugnis vorbehalten. Wird ein Milchbestandteil ganz oder teilweise ersetzt, beispielsweise Milchfett durch Pflanzenfett, ist die Bezeichnung Käse nicht erlaubt.“

Der Verbraucher wird getäuscht

Bei der Untersuchung von Proben durch die Chemischen und Veterinäruntersuchungsämter Baden-Württemberg in den Jahren 2007 und 2008 ergab sich Folgendes: Es war nicht immer Käse drin, obwohl Käse draufstand. Besonders häufig wurde dem Verbraucher in der Gastronomie und in Imbissbetrieben falscher Käse angeboten. Hier wurde der Verbraucher bezüglich Weichkäse/Feta in 23 Prozent der Fälle und bezüglich gelber Käsesorten in 11 Prozent der

Fälle getäuscht, so das Landwirtschaftsministerium.

Gaststätten, Imbissbetriebe und Bäckereien umgehen die zwar sperrige, aber korrekte Kennzeichnung wie zum Beispiel „Erzeugnis aus Pflanzenöl und Magermilchpulver“, indem sie den Hinweis „überbacken“ verwenden. Im Kühlregal kann man Analog-Käse getarnt als „Pizza-Mix“ oder „Sandwich-Scheiben“ finden. Doch selbst Erzeugnisse, die rechtskonform als „Lebensmittelzubereitung mit Pflanzenfett“ gekennzeichnet werden, können nur von einem überdurchschnittlich gut informierten Verbraucher als Imitat entlarvt werden.

Damit der Begriff „Käse“ auf der Verpackung stehen darf, verwenden einige Hersteller eine minimale Menge echten Käse und strecken ihn mit Analog-Käse. Auf der Zutatenliste findet sich dann der Begriff „Zubereitung mit Käse“, der für den Verbraucher nichtssagend und irreführend ist, so das Landwirtschaftsministerium.

Info

Im Internet gibt es viele gute Infos, zum Beispiel unter: www.utopia.de, www.landwirtschaft-mr.baden-wuerttemberg.de, www.naturgut.de und www.naturgut.net.