

Gesundheit auf dem Stundenplan der Achert-Schule



ROTTWEIL - „Die Kartoffeln noch etwas kleiner schneiden, dann werden sie beim Kochen schneller weich.“ Beim Kochworkshop an der Rottweiler Achert-Schule geht Katharina Lause von Topf zu Topf und gibt den Schülern ein paar Tipps, wie es mit der Zubereitung von gesunden Essen klappt. Auf dem Kochplan der dritten Klassen steht unter anderem Chicoréesalat mit Apfel und Karotte.

„Dabei lernt man neue Geschmackskombinationen kennen. Zum leicht bitteren Chicorée kommen süße Äpfeln und knackige Karotten dazu. Das gibt nicht nur viele wertvolle Vitamine und Mineralstoffe, sondern schmeckt auch richtig gut“, erklärt AOK-Ernährungsexpertin Lause nebenbei. „So entsteht Lust auf Gesundes.“ Als sie fragt, wer gerne fertigen Milchreis aus dem Becher isst, gehen die Finger hoch. „In einem kleinen Becher Fertigmilchreis verstecken sich etwa vier Zuckerwürfel. So viel würdet ihr doch zum Beispiel in euren Tee nie tun, oder?“, hakt Katharina Lause nach. Dann wird gemeinsam Milchreis ohne viel Zucker zubereitet und außerdem noch die Kartoffeln zu einer Suppe püriert. Die Kinder lernen einfache Gerichte, die schnell zubereitet sind und gesünder als Fertigprodukte oder Tütensuppe sind.

Gesundheit auf dem Stundenplan der Achert-Schule

„Den Kindern macht die Arbeit in der Küche viel Spaß“, sagt Klassenlehrerin Hannah Metzger, die gemeinsam mit der Kollegin Martina Geiser aus der Parallelklasse die Kochworkshops begleitet. „Die Schüler erfahren, dass gemeinsames Kochen beispielsweise in der Familie Freude macht und viele gesunde Rezepte leicht gehen und gut schmecken. Außerdem kann es statt einer Süßigkeit einfach mal Obst sein.“

Die Workshops sind Bestandteil einer umfassenden Gesundheitskooperation zwischen der Achert-Schule und der AOK Schwarzwald-Baar-Heuberg. „Gesundheit spielt bei uns eine wichtige Rolle“, erklärt Schulleiter Stephan Keßler. „Deshalb integrieren wir verschiedene Präventionsthemen in den Unterricht.“ Im Rahmen der aktuellen Kooperation fand bereits das Präventionstheater „Kopf und Topf“ statt, in dem die Kinder der Achert-Schule an das Thema Ernährung herangeführt werden.