

Diese Seite wurde gestaltet von Klasse 9a des Helene-Lange-Gymnasiums Markgröningen

**Stimmen**

## Wie hat euch das Zeitungsprojekt gefallen?



„Ich fand, dass das Zeitungsprojekt sehr aufschlussreich war, da ich gewöhnlich nicht viel Zeitung lese, obwohl die Zeitung eigentlich eine gute, seriöse Nachrichtenquelle ist.“

Nelly

„Am schönsten fand ich, dass wir nach langem, durch Corona verursachtem Ausflugsverbot endlich als Klasse das Ernährungszentrum und die Planetary Health Diet besser kennenlernen konnten.“

Lea



### ZEITUNG IN DER SCHULE

#### Informationen rund um das Zisch-Projekt

In der regelmäßigen Unterrichtsarbeit mit der Zeitung lernen die Schüler, wie eine Zeitung aufgebaut ist, was sie beinhaltet und wie recherchiert wird – gleich ob für die gedruckte oder digitale Ausgabe. Die Klasse kann sogar eine Seite für die LKZ/den NEB selbst gestalten. Jährlich nehmen bis zu 40 Schulen, 80 Klassen und 1700 Schüler ab der Grundschule am Projekt „Zeitung in der Schule“ teil.

■ Für Schulen und Lehrer: Wenn Sie am Zisch-Projekt teilnehmen möchten, wenden Sie sich an Norbert Hilger vom IZOP-Institut, Tel. (0 24 08) 58 89 14, oder hilger@izop.de.  
■ Für Unternehmen: Wenn Sie sich im Rahmen von Zisch präsentieren und das Projekt fördern möchten, finden Sie weitere Informationen und unseren Kontakt auf [www.lkz.de/business-abos](http://www.lkz.de/business-abos). (red)

## Zum Nachkochen

### Rezept für Rote-Linsen-Bolognese

#### Zutaten:

- 1 EL Rapsöl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe (klein gehackt)
- 1 Möhre
- 2 Stangen Staudensellerie
- 100 g Champignons (fein gewürfelt)
- 2 EL Tomatenmark
- 150 g Rote Linsen
- 400 g gehackte Tomaten
- 150 ml Gemüsebrühe (nach Bedarf mehr)
- 300 g Spaghetti (auch andere Nudeln möglich)
- Pfeffer, Salz, Zitronensaft, 1 EL italienische Kräuter
- Basilikum
- 6-8 Walnusshälften

#### Zubereitung:

■ Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin 2 bis 3 Minuten glasig dünsten.

■ Möhrenwürfel und Staudensellerie hinzugeben und weitere 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten lassen. Champignons zugeben und 1 bis 2 Minuten mitdünsten.

■ Tomatenmark hinzugeben, umrühren und 2 bis 3 Minuten anbraten.

■ Die gewaschenen Roten Linsen, gehackten Tomaten und die Gemüsebrühe in den Topf geben, aufkochen und etwa 15 bis 20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar sind. Sollte die Soße zu dickflüssig sein, einfach etwas mehr Gemüsebrühe oder Wasser hinzugeben.

■ In der Zwischenzeit die Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten.

■ Sobald die Linsen gar sind, die Soße mit Kräutern, Gewürzen und etwas Zitronensaft abschmecken.

■ Zum Schluss die gekochten Nudeln mit der Soße und nach Belieben mit frischem Basilikum und gehackten Walnüssen (als Käse-Ersatz) servieren.

**Die Klasse 9a wünscht guten Appetit!**



In der Küche des Ernährungszentrums haben die Schüler Linsensbolognese (links) und Haferflockenbratlinge selbst zubereitet.



Fotos: privat

### Thema

## Zwiebel, Sellerie und Co.

Zisch-Reporter finden heraus, wie man sich gesund und zum Wohle der Umwelt ernähren kann

### LUDWIGSBURG

Vergnügtes Stimmengewirr in der Großküche und brutzelndes Öl im Topf, Sellerie knackt, Zwiebeln braten in der Pfanne, ein Gemüseduft liegt in der Luft. Schon bald köchelt das Mittagessen in den im hellen Licht blitzenden Töpfen und verbreitet einen leckeren Geruch.

An einem kühlen Frühlingstag hatten wir im Ernährungszentrum Mittlerer Neckar in Ludwigsburg die Möglichkeit, uns sowohl auf theoretischem als auch praktischem Weg mit der Planetary Health Diet (siehe Text unten) zu beschäftigen, aber auch generell mit der Frage, was man bei einer gesunden Ernährungsweise, die auch unserer Umwelt möglichst wenig schadet, so alles beachten sollte.

Dazu erfuhren wir viel Neues über den Vorteil von regionalen und saisonalen Lebensmitteln, also welche Gemüsesorten speziell in unserer Umgebung produziert und verkauft werden, und welche Lebensmittel wir zu welcher Jahreszeit kaufen sollten. Überraschend war für manche der Unterschied zwischen Mindesthaltbarkeits- und Verbrauchsdatum, nämlich dass die Lebensmittel bei überschrittenem Mindesthaltbarkeitsdatum oft noch verwendbar sind. Auch die richtige Lagerung im Kühlschrank spielt durchaus eine Rolle, weil sich so Produkte länger halten und weniger weggeworfen wird.

Uns ist klargeworden, dass wir mehr Gemüse, Hülsenfrüchte und Nüsse essen sollten, weil sie viele wichtige Nährstoffe wie Eiweiße, Kohlenhydrate und Ballaststoffe enthalten, und dass wir eher auf Fleisch verzichten sollten. Außerdem werden wir Lebensmittel, die das Mindesthaltbarkeitsdatum bereits überschritten haben, in Zukunft nicht mehr direkt wegschmeißen, sondern vorher durch Riechen, Schmecken und Sehen überprüfen, ob sie vielleicht doch noch essbar sind.

Weiter ging es in der Küche mit Gemüseschneiden, und uns wurde gezeigt, wie man mithilfe des Krallen- und Tunnelgriffs eine Zwiebel schneidet. Stück für Stück ist dann eine leckere Linsensbolognese entstanden, die der Bolognese aus Fleisch in nichts nachstand. Außerdem haben wir einen Nachtisch – Sonnensplitter aus Nüssen und Sonnenblumenkernen – vorbereitet. Nach Fertigstellen der Bolognese und des Nachtisches stand das Zubereiten der Bratlinge aus Hafer und Bohnen an. Dabei

haben wir bemerkt, dass Bratlinge sehr schnell anbrennen können und deswegen Vorsicht geboten ist. Doch schließlich konnte sich das Endergebnis sehen lassen.

„Essen ist fertig“, schallte es durch den ganzen Raum. Alle versammelten sich um die Tische, gespannt wurde das von uns selbst gekochte Essen erwartet. Auf Wägen wurden heringeschoben: Linsensbolognese, Hafer- und

Bohnenbratlinge und Sonnensplitter als Nachtisch. Alle fingen hungrig an zu essen. Sehr lecker waren die Haferbratlinge, die Bolognese und die Sonnensplitter.

Am Ende waren wir uns einig, dass das Essen selbst gekocht am besten schmeckt und dass es eine tolle Erfahrung ist, mit den Lehrern und Klassenkameraden zusammen zu essen und zu kochen. In der Zukunft werden wir dank dieses Tages bestimmt ein besseres Bewusstsein für gesunde und umweltbewusste Ernährung haben.

### INFO

#### Ernährungszentrum Mittlerer Neckar

Das Ernährungszentrum Mittlerer Neckar mit Sitz in der Hindenburgstraße 30/1 in Ludwigsburg beschäftigt sich als Informationszentrale des Ministeriums für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz vor allem mit gesunden Lebensweisen, die auch dem Planeten guttun. Neben Ausstellungen, Vorträgen und Seminaren kann man auch an Workshops teilnehmen, bei denen man selbst kochen darf und so die Theorie direkt in der Praxis anwenden kann. Momentan kann man bis Ende Juli eine Lehrschaue zum Thema Getränke und deren Zuckergehalt besuchen. Weitere Infos und Veranstaltungen unter [www.ludwigsburg.landwirtschaft-bw.de](http://www.ludwigsburg.landwirtschaft-bw.de).

## Dem Speiseplan der Zukunft auf der Spur

Mit der Planetary Health Diet und regionalem sowie saisonalem Essen kann man Treibhausgase reduzieren

Die Planetary Health Diet – kurz PHD und übersetzt etwa Ernährung für einen gesunden Planeten – ist laut einer Gruppe von Wissenschaftlern „der Speiseplan der Zukunft“. Doch wie kann und soll die Menschheit sich ernähren angesichts der knapper werdenden Ressourcen, des Klimawandels und des Bevölkerungswachstums? Würde sie an der aktuellen Ernährungsweise festhalten, bräuchte sie eineinhalb Erden, um ausreichend Ressourcen zur Verfügung zu haben. Wie könnte also eine Ernährungsform aussehen, die sowohl zur Gesundheit der Menschen als auch zur Erhaltung des Planeten beiträgt?

Durch den Speiseplan der Zukunft soll erreicht werden, die Lebensmittelverluste zu reduzieren, zudem die alte Ernährungsweise loszulassen und die Lebensmittelproduktion auf eine klimafreundliche Art zu steigern. Das bedeutet konkret, dass man den Verzehr von Fleisch, Milchprodukten und Zucker halbiert, je-



Schüler stellen Fragen zur Gesundheit von Mensch und Planet.

Foto: privat

doch den Verzehr von Obst, Gemüse, Nüssen und Hülsenfrüchten verdoppelt.

Argumente, die dafür sprechen, dass man die Menge der Hülsenfrüchte in der Ernährung unbedingt erhöhen sollte, sind, dass diese reich an Ballaststoffen sind, deswegen lange sättigen, hochwertiges Eiweiß und meistens wenig Fett enthalten. Außerdem sind

sie glutenfrei und enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe. Als Alternative zu den bisher sehr beliebten Weißmehlprodukten sollte außerdem mehr auf Vollkorn gesetzt werden, denn auch dies enthält viele gesunde Mineralstoffe und mehr Ballaststoffe.

Allerdings wird weltweit noch zu stark an der bisherigen Ernährungsweise festgehalten. Diese

verursacht global ein Drittel aller Treibhausgase, welche durch regionales und saisonales Essen deutlich reduziert werden können, belegt mehr als ein Drittel aller Landflächen und verbraucht zwei Drittel des Frischwassers.

Um die Umsetzung der PHD im Alltag zu erleichtern, hilft die Faustregel, fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag zu essen. Um die vorgegebene Fleischmenge einzuhalten, reicht einmal in der Woche Spaghetti Bolognese oder alle zwei Wochen ein 200-Gramm-Rindersteak. Auf Huhn und Fisch sollte nicht verzichtet werden, da diese nicht zu der Gruppe des roten Fleisches gehören, das reduziert werden soll, und weiterhin im bisherigen Maße konsumiert werden können.

Natürlich ist die Vorstellung utopisch, dass jeder seine Ernährung so radikal umstellen wird, aber wenn sich jeder nur ein bisschen mehr mit seiner Ernährung auseinandersetzt, ist das ein Schritt in die richtige Richtung.