

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

Stimmen

Was hat dir am Zisch-Projekt gefallen?



„Am meisten haben mir die Gespräche mit dem Küchenpersonal gefallen. Spannend war auch der Austausch mit anderen Schülern über unser Schulessen.“
Konstancija



„Es war schön, sich mit einem Thema auseinanderzusetzen, über das man normalerweise nicht nachdenkt.“
Jule



„Die Arbeit an dem Zeitungsartikel hat mir gezeigt, wie wichtig gründliche Recherche und klare Kommunikation sind.“
Simon



„Es war interessant, mehr über unser Schulessen herauszufinden. Ich hätte nicht gedacht, dass bei der Vor- und Zubereitung so viele Personen helfen.“
Luna



So sieht ein Beispiellesen im „Schlössle“ – der Mensa des Helene-Lange-Gymnasiums – aus

Foto: privat

Thema

Mittagessen mit Mehrwert?

Was im Schlössle des Helene-Lange-Gymnasiums wirklich auf den Teller kommt

MARKGRÖNINGEN

Was hat es mit dem Schulessen auf sich? Genau das haben sich auch die Schülerinnen und Schüler des Helene-Lange-Gymnasiums (HLG) Markgröningen der Klasse 9a gefragt, als sie die Recherche zum Thema „Wie gesundheitsfördernd ist das Essen in ihrer Schulmensa (auch Schlössle genannt)“ begannen.

Dazu war es erst einmal wichtig, herauszufinden, was die Mitglieder der Schulgemeinschaft von dem Essen halten. Hierfür wurden Interviews mit der Schulgemeinschaft des HLGs geführt, um einen Gesamteindruck zu erhalten. Die Schülerinnen und Schüler des HLGs sind sich weitgehend einig: Das Mittagessen im Schlössle schmeckt ihnen. Unterschiede zeigen sich jedoch in der Einschätzung des gesundheitsbezogenen Nutzens des Essens. Einige der Jugendlichen geben an, das Essen enthalte genügend wertvolle Inhaltsstoffe. Dies begründen sie damit, dass es zu den meisten Gerichten Salate und oft auch Obst zum Nachtisch gebe. So soll eine ausgewogene Ernährung geboten werden.

Anderer Mitglieder der Schülerschaft berufen sich jedoch darauf, dass die Menge der Nährstoffe nicht ausreichend sei. Viele der Schülerinnen und Schüler, die sich fleischbasiert ernähren, vertreten die Meinung, es mangle an fleischhaltigen Gerichten, und geben an, sie würden so zu wenige Proteine zu sich nehmen.

Ähnlich wie die Schülerschaft ist auch das Lehrpersonal vom Geschmack überzeugt. Auch der Aspekt des Zusammenkommens beim Mittagessen in der Schulmensa sei äußerst positiv. Das gemeinsame Mittagessen mit sowohl Lehrerinnen und Lehrern als auch den Lernenden biete eine angenehme Stimmung. Das Lehrpersonal gibt an, es sei wirk-

lich schön, die lebendige Atmosphäre unter den Schülerinnen und Schülern zu erleben und sich außerdem beim Essen mit anderen Lehrkräften über den Schultag auszutauschen. Ein Großteil der Lehrkräfte gab zusätzlich an, sie fänden, das Essen sei sowohl hinsichtlich des Geschmacks und der Qualität deutlich besser als an anderen Schulen. Fast alle Lehrerinnen und Lehrer gehen zum Mittagessen ins Schlössle. Wer nicht daran teilnimmt, nennt dafür ausschließlich zeitliche Gründe – nicht etwa die Qualität des Essens. Alle Lehrkräfte, die am Essen teilnehmen, betonen, wie sie sich besonders auf diese Zeit am Tag freuen.

Dennoch äußerten einzelne Lehrkräfte Kritikpunkte bezüglich der Gesundheit der Mahlzeiten. So bemängelte eine Lehrerin, das Essen sei teilweise zu stark vorgefertigt. Eine weitere Lehrkraft beschrieb bestimmte Gerichte, etwa Chicken Nuggets mit Pommes, kritisch als „frittiert mit frittiert“. Sie betonte jedoch, dass solche ungesunden Angebote die Ausnahme darstellten und das Gesamtbild nicht wesentlich beeinträchtigten.

Ganz anderer Ansicht ist das jedoch ein anderes Mitglied des Lehrerkollegiums. Er findet, es sei fatal, dass es Tage gebe, an denen die Gerichte nicht die gesundheitlichen Erwartungen erfüllen, so etwa, wenn es eine Suppe mit Süßspeise zum Essen gibt. Er gab an, es seien nicht die nötigen Nährstoffe enthalten und die Gerichte entsprächen nicht den gesundheitlichen Anforderungen.

Insgesamt lässt sich festhalten: Die Schulgemeinschaft schätzt den Geschmack des Mittagessens im Schlössle. Auch die Atmosphäre des gemeinsamen Essens halten viele für einmalig. Bei der Frage, wie gesund die Mahlzeiten tatsächlich sind, gehen die Meinungen jedoch auseinander.

VON DER KLASSE 9A

INFO

Kriterien für ein gesundes Schulessen

Im Rahmen des Deutschunterrichts haben wir uns gefragt, ab wann Schulessen gesund ist. Dabei haben wir uns unter anderem mit den Kriterien für ein gesundes Schulessen auseinandergesetzt – und diese anschließend auf das Essen in unserer eigenen Schulmensa angewendet. Ein gesundes Schulmittagessen sollte täglich frisch zubereitet werden, möglichst ohne Fertigprodukte. Besonders wichtig ist ein hoher Anteil an Gemüse und Obst – mindestens ein Drittel des Tellers sollte daraus bestehen. Zucker und Salz sollten nur in geringen Mengen verwendet werden. Nachspeisen sollten zuckerarm sein und die Gerichte insgesamt wenig gesättigte Fette enthalten. Stattdessen sind pflanzliche Öle gesünder.

Ein weiteres zentrales Kriterium ist die Abwechslung. Verschiedene Gemüse- und Getreidesorten sorgen dafür, dass unterschiedliche Nährstoffe aufgenommen werden. Fleischgerichte sollten maximal zweimal pro Woche angeboten werden, vegetarische Alternativen sind gesünder und nachhaltiger. Die empfohlene Nährstoffverteilung liegt bei etwa 50 bis 55 Prozent Kohlenhydraten, 15 bis 20 Prozent Eiweiß und 25 bis 30 Prozent Fett – ergänzt durch Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Besonders positiv fiel uns auf, dass die Gerichte meist frisch zubereitet werden und es eine vegetarische Option gibt. Der Gemüseanteil ist bei vielen Gerichten ausreichend vorhanden, jedoch enthalten die Nachspeisen oft Zucker. Das Schulessen am HLG erfüllt viele der Kriterien für eine gesunde Ernährung. Es bietet eine gute Grundlage, damit wir uns ausgewogen ernähren können. VON DER KLASSE 9A

ZEITUNG IN DER SCHULE

Informationen rund um das Zisch-Projekt

Im Projekt Zisch – Zeitung in der Schule lernen Schüler die Leseformate digital und gedruckt kennen, gewinnen einen Überblick darüber, was Zeitung beinhaltet, wie sie aufgebaut ist und wie Nachrichten recherchiert werden. Die Schüler werden selbst zu Journalisten, indem sie eine Zeitungsseite für die LKZ/den NEB gestalten. Jährlich nehmen circa 30 Schulen, 50 Klassen und 1.400 Schüler der Klassenstufen 4 bis 12 teil.

■ Für Schulen und Lehrer:
Wenn Sie am Zisch-Projekt teilnehmen möchten, wenden Sie sich an Markus Moog vom IZOP-Institut, Telefon (0 24 08) 58 89 19 oder per Mail an mm@izop.de.

■ Für Unternehmen:
Wenn Sie sich im Rahmen von Zisch präsentieren und das Projekt fördern möchten, finden Sie weitere Infos unter www.lkz.de/business-abos. (red)

Schule setzt auf regionale und saisonale Lebensmittel

Was gibt's zu essen? Die Klasse verrät die Hintergründe zur Planung im „Schlössle“.

Wir haben Mittag, es herrscht reges Treiben im Schulhaus des Helene-Lange-Gymnasiums und alle Schülerinnen und Schüler sind auf dem Weg in die schuleigene Cafeteria, von uns liebevoll „Schlössle“ genannt, um dort gemeinsam die Zutaten für die Mahlzeiten und wie wird überprüft, ob das Essen eine hochwertige Qualität hat? Diese Infor-

mationen und vieles mehr haben wir im Rahmen einer schulischen Recherche herausgefunden.

Rohe Zutaten

An unserer Schule hat jedes Schulmitglied die Chance dazu, sich in viele Themengebiete des Schulalltags einzubringen. Aus diesem Grund sind für das Essen neben unserem Küchenteam zwei Eltern, vier Schülerinnen und Schüler sowie unsere Essensreferentin und unsere Küchenchefs in einem regelmäßigen Austausch miteinander. Gemeinsam entscheiden sie, was es zu essen gibt und

wie man den Schülern im Rahmen des Budgets das bestmögliche Essen gewährleisten kann. Deswegen haben wir unsere Küchenchefin um ein Interview gebeten:

„Bei der Auswahl des Essens möchten wir besonders auf regionale und saisonale Produkte achten sowie auf Bio-Produkte“, so Frau Eckert zu Beginn des Gesprächs. Bei dem Zubereiten des Essens wird mit Hilfe der roh gelieferten Zutaten und der daraufhin hauptsächlich selber zubereiteten Soßen für Nudeln oder Salate ebenfalls auf Qualität geachtet.

Auf die Frage, was mit den Essensresten passiert, nachdem wir die Mahlzeiten

abgeschlossen haben, antwortete Frau Eckert, dass die übrig gebliebenen Reste entweder nachhaltig in Kompostwerken entsorgt oder in Verbrennungsanlagen verbrannt werden.

Angebot für Allergiker

Ebenfalls sind wir als Schulgemeinschaft stolz auf unser Essensangebot für Kinder mit Allergien, da wir sowohl laktosefreies und auch glutenfreies Essen haben sowie Mahlzeiten mit Fleisch als auch vegetarisches Essen gleichzeitig anbieten können. Und dank unseres Küchenteams ist es zu schaffen, die Gerich-

te innerhalb von drei bis vier Stunden zuzubereiten. Unser Essen bezieht die Schule von dem Essenslieferer Trans Gourmet/Selgros, welcher im Jahr 1989 gegründet wurde. Seither hat er sich besonders auf Gastronomie, Einzelhandel und anderen Essensgewerbeverbrauch spezialisiert.

„Ich bin schon stolz darauf, dass unsere Küche auf diese wichtigen Themen achtet und so dahinter her ist, dass alle mitessen können und es trotzdem sehr gut schmeckt“, so eine Mitschülerin beim Mittagessen.

VON DER KLASSE 9A