

# »Was kochen wir heute?«

## Kochunterricht an einer Kleinklassenschule

Katharina Grieger

Der Kochunterricht ist an Waldorfschulen immer noch eine Seltenheit, da dieses Fach nicht im ursprünglichen Waldorfflehrplan vorgesehen war und Rudolf Steiner dazu auch sonst keine Angaben gemacht hat. Wohl gibt es Hinweise zur Ernährung und zum praktischen Tun im Allgemeinen und zu bestimmten bekannten handwerklich-künstlerischen Unterrichtsfächern. Sollte Steiner diesen speziellen Bereich für unnötig gehalten haben? Zu Steiners Zeiten lernten die Kinder noch vom Mittun und Erleben der tradierten Hausarbeit, die ohne maschinelle Hilfe ausgeführt wurde und wo Maggi & Co. noch nicht den Markt erobert hatten.

Ist es also heute noch notwendig, Schülern das Kochen beizubringen, wo nur noch wenige Erwachsene die Zeit für eine aufwendige Nahrungszubereitung finden? Die Werbung suggeriert uns dahingegen, wie schnell, lecker, gesund und preiswert dieses für viele lästige und mühevoll Grundbedürfnis gehandhabt werden kann. Ist es bei so vielen Convenience-Angeboten und Fastfood-Anbietern antiquiert und überflüssig, selbst zu kochen?

Darauf kann ich aus meiner Erfahrung mit einem kompakten »Ja« antworten.

Unter fast idealen räumlichen Bedingungen wird seit Bestehen der Oberstufe der Essener Kleinklassenschule das Fach Hauswirtschaft unterrichtet. Mit einem großen Volumen von 13 Stunden pro Woche erfüllt dieses Fach neben anderen Qualitäten auch den Zweck einer gewissen Berufsvorbereitung. Um hier Orientierung zu finden und erste Erfahrung zu sammeln, bietet die Essener Kleinklassenschule fünf verschiedene handwerkliche Fächer an, die alle zeitgleich stattfinden. Das



*In der Schulküche muss man sich erst mal auskennen lernen!*

Kollegium verteilt klassenübergreifend aus den Klassen 9, 10 und 11 die Schüler nach pädagogischen Gesichtspunkten auf die fünf Bereiche oder, wie wir es nennen, die Werkblockgruppen. Die Werkblocklehrer haben eine fachspezifische und eine pädagogische Ausbildung.

Neun Schüler zwischen 15 und 18 Jahren mit unterschiedlicher Motivation und Begeisterung sind meiner Hauswirtschafts-Gruppe zugeteilt. Einige wollen wirklich das Kochen lernen oder wie man einen Haushalt führt. Für die großen Jungen ist entwicklungsbedingt wichtig, dass es genug zu essen gibt und dass man satt wird. Schmecken muss es auch und nicht zu viel Bio. Obwohl die Akzeptanz hierbei erstaunlich groß ist, wenn es eben auch schmeckt. Das ist wichtig. Diäten und der Wunsch, bei unseren Mahlzeiten auch noch abzunehmen – ein Thema der meisten Mädchen –, tritt bei unseren gemeinsamen Mahlzeiten immer in den Hintergrund.

Wenn wir uns also montags (5 Std.), mittwochs (5 Std.) und freitags (3 Std.) in unserer gemütlichen Lehrküche treffen, dann ist häufig die erste Frage nach der Begrüßung: »Was kochen wir heute?«.

### Ärmel hoch!

Dabei beginnen wir nach dem »Ärmel hoch, Hände waschen, Schürze um« zunächst mit kleinen Vorbereitungsarbeiten.

Zum Unterrichtsbeginn und zur gemeinsamen Mahlzeit wird für alle ein Getränk zu-



*Etwas zusammen machen  
ist die sicherste Lern-  
methode und spart viele  
Worte*



*Aber auch die Ernährungs- und Hauswirtschaftslehre steht auf dem Programm*

bereitet. Dann werden die getrockneten Geschirr- und Abwaschtücher der letzten Stunde im gegenüberliegenden Hauswirtschaftsraum in die Waschmaschine gesteckt und diese, wenn sie gefüllt ist, angestellt. Saubere, trockene Tücher werden dort auf den großen Tischen gefaltet und kommen wieder in den Wäscheschrank. Von dort verteilt ein Schüler an die vier Kochkojen Geschirr-, Abwasch- und Händehandtücher. Die Spülmaschine ist auszuräumen. Die Topfblumen, evtl. auch die Balkonpflanzen im Hauswirtschaftsraum sind zu gießen und welke Schnittblumen auszusortieren. Ist alles nach etwa 15 Minuten erledigt, setzen wir uns gegen 12 Uhr an unseren Esstisch. Jetzt wird erst einmal getrunken und meistens auch gegessen. Oft gibt es Kuchen, der in der letzten Stunde gebacken wurde. Zur Not ist es nur ein Knäckebrötchen mit selbstgemachter Marmelade. Das Essen und Trinken ist wichtig, weil viele Schüler gerade in diesem Alter häufig ohne Frühstück in die Schule kommen und dementsprechend bis zu diesem Zeitpunkt weder etwas gegessen noch getrunken haben. Erschöpft und müde sind sie zudem auch, nicht nur vom vorhergehenden Unterricht, sondern auch vom abendlichen Fernsehen und Computer-Spielen. In dieser neuen Gruppenzusammensetzung lernen die Schüler sich schnell kennen und müssen den anderen in seiner Eigenart akzeptieren. Alte Klassenstrukturen sind aufgelöst. Die Neuntklässler als »neue« Oberstufenschüler profitieren häufig von den abgeklärteren Elftklässlern. Man erzieht sich gegenseitig.

Zu Jahresbeginn findet eine Einführung in die Lehrküche statt. Immer zwei oder drei Schüler haben eine Küchenkoje für sich und sollten sich mit dem Inventar auskennen – an die 200 verschiedenen Gegenstände mit unterschiedlichen Namen und Funktionen. Bei den Maschinen wie z. B. dem Handrührgerät oder dem Elektro- und Gasherd und



*Schlagsahne – das i-Tüpfelchen*

Die Rezepte sind kopiert und meistens von mir umgeschrieben, so dass die Arbeitsschritte in logischer Abfolge mit wenig Text aufgezeigt werden.

Grundrezepte, die mit Abwandlungen häufig vorkommen, wie z. B. Rührteig, bekommen in der großen Mappe einen Extraplatz. Die grundlegenden Handhabungen, wie Kartoffeln, Reis, Nudeln kochen, die Zubereitung von Kartoffelbrei, Pudding, Grundsoßen und -suppen lernen die Schüler erst in der Tätigkeit und dann mit Rezept. Nach etwa drei Monaten werden die ersten Rezepte schriftlich abgefragt, ebenso Grundlagen der Gemüse- und Obstvorbereitung und vor allem die Arbeitsplatzgestaltung. Dort muss dem Tohuwabohu vorgebeugt werden. Es soll schnell, sauber und in logischer Weise gearbeitet werden. »Mache ich erst den Salat oder schäle ich erst die Kartoffeln?« »Wie war das noch mit dem Abwiegen und Abmessen, und dann soll das Rezept noch verdoppelt werden?« »Was ist noch mal ein Achtel Liter und ein Achtel Liter? Sind das nicht zwei Achtel Liter?!« Das Rechnen erscheint häufig auch als Hürde beim Kassenbuch, wenn ein Schüler drei oder vier Zahlenreihen addieren soll. Bereiten wir etwas zum Verkauf vor, kommt noch der schreckliche Dreisatz dazu.

Und immer sitzt uns die Zeit im Nacken. Das Essen soll zu einer bestimmten Zeit fertig sein, und die Küche muss wieder aufgeräumt verlassen werden. Natürlich wollen wir alle pünktlich gehen. Eine Qualität, die nur in diesem Handwerk vorkommt. Alle müssen dem gemeinsamen Ziel dienlich sein. Keiner kann sich aus diesem Prozess ausklinken, ohne aus dem sozialen Gefüge zu fallen.

Beim Kochen gilt es eine ganze Menge zu bedenken und zu entdecken. »Wie heißt diese dicke Knolle mit dem Grünzeug oben dran – ach ja – Sellerie.« Und »Wie wird

Backofen müssen Benutzung und Sicherheitsvorschriften beachtet werden.

Jedes Inventar der vier Küchen hat eine bestimmte Farbe, und alles sollte am Ende des Unterrichtes wieder am gewohnten Platz sein. Da heißt es, sich alles gut zu merken. Und wie war das noch mit dem Abfall? Der wird auch sortiert, und der Schüler, der die Entsorgung in die Container oder zum Schulkompost am Ende der Stunde übernimmt, möchte nicht immer die Tetra-Packs aus dem Papier heraussuchen oder anderes. Es dauert seine Zeit, bis der Überblick da ist. Einige Schüler fragen aber auch am Schuljahresende noch: »Wo steht die Zitronenpresse?«

Wir wissen jetzt, wer mit wem zusammenarbeiten möchte und in welcher Küche, wobei im Jahreslauf gewechselt wird. Bevor wir loslegen, besprechen wir die Rezepte. Der Menüplan wird angeschrieben und von den Schülern abgeschrieben.

der Porree vorbereitet, damit der Sand nicht auf dem Teller knirscht?« Die »dreigliedrige Pflanze« beschäftigt uns immer wieder. »Welchen Pflanzenteil nehmen wir mit dem Sellerie zu uns, und wo hat er seine Wirksamkeit im Menschen?«

## Was, mein Salat schmeckt dir nicht?

Anfangs bereiten immer zwei Küchen dasselbe Gericht zu, und es wird gestaunt, wie unterschiedlich das Ergebnis schmeckt und aussieht. Das Kochen, auch nach Rezept, ist also immer etwas Individuelles wie der Geschmack, der seine größte Prägung im Elternhaus findet. Gezwungen wird keiner zum Essen, aber wenigstens eine Teelöffelspitze voll muss probiert werden, sonst ist die Mahlzeit beendet. Einige Schüler mögen weder Gemüse noch Obst, aber gerne süße und fette Speisen. Lasagne al forno, Spaghetti bolognese, Mousse au chocolat, Pfannkuchen und jede Menge Gebäck. Das bereiten wir natürlich auch alles zu, aber eben alles selbst gemacht, und dann schmeckt es fast ausnahmslos allen. Ein bisschen Gruppenzwang ist auch dabei. »Was, mein Salat schmeckt Dir nicht?« Nach einer gewissen Zeit übernimmt jeder Schüler eigenverantwortlich eine Aufgabe. Dann kann man sich nicht auf dem Nachbarn ausruhen. Beim Abwasch trifft man sich wieder und hilft natürlich auch denen, die nicht so schnell sind oder die einfach mehr zu tun hatten. Eine ganz soziale Angelegenheit. Bequemlichkeit und persönliche Abneigungen werden zurückgedrängt.

Es ist für die Schüler recht anstrengend, während der Arbeit fast ausschließlich zu stehen und konzentriert tätig zu sein. Flexibilität ist auch gefragt. Da ist man gerade beim Abwasch und muss diese Arbeit schnell unterbrechen, um mutig das heiße Kuchenblech aus dem Backofen zu ziehen.

Die große Belohnung all der Schufterei ist das gemeinsame Essen. Ein schönes Service mit Schüssel auf dem Tisch versteht sich, richtig eingedeckt, mit Blumen- und Kerzenschmuck und Stoffservietten im eigenen Serviettenring. Es wird ein Dankspruch gesprochen, wir reichen uns die Hände und wünschen eine »Gesegnete Mahlzeit«. Begonnen wird erst, wenn alle von allem genommen haben und ich das Startzeichen gebe mit »Guten Appetit«. Da schaut man schon eher, ob der Nachbar auch schon die Schüssel bekommen hat. Gute Manieren kommen immer gut an und werden im späteren Leben sicherlich positiv wahrgenommen. Während und nach der Mahlzeit kommt ein kleiner Rückblick. Es wird natürlich viel gelobt. Nach einem großen Menü mit Vorspeise, Hauptgericht, Salat, Nachtisch und oft Kuchen fällt es schwer, das leidige Aufräumen zu erledigen. Gesättigt und erschöpft verlassen die Schüler am Spätnachmittag das Schulgelände. »Hauptsache, es hat geschmeckt!« – Das ist das Wichtigste für die Schüler.

Dabei reden wir aber auch über Qualitätskriterien und versuchen sie in der Praxis zu handhaben. Der Kuchen schmeckt auch mit Mehl aus unserer Getreidemühle, wobei ich immer sage, dass man zu Hause das helle Mehl nehmen kann, aber dann bei manchen Teigen etwas weniger Flüssigkeit zufügt. Suppen und Soßen mit Feinschrot, Gemüse- und Getreideplätzchen, Getreideauflauf oder -nachtisch sind nie ein Problem, wenn es nicht ausschließlich unsere Speise ist. Kaum ein Schüler isst zu Hause so, aber es wird akzeptiert. Man hat es selbst gemacht, und es schmeckt.

So ist die Ernährungslehre auch Thema des Unterrichts. Am Freitag beschäftigen wir uns mit der Theorie. Es ist doch wichtig, eine Deklaration auf einer Packung lesen zu können. Was kann sich alles unter dem Namen Kohlehydrate verbergen? Was kann alles Zucker sein außer Rübenzucker? Die vielen E-Nummern schauen wir uns in einer ausführlichen Liste an, und man staunt nicht wenig, was alles mit diesen Zusatzstoffen möglich ist.

## Selbstgemacht oder aus der Packung?

Ebenso interessant sind die Vergleiche: Selbstgemacht und aus der Packung. Wie schmeckt echter Vanillezucker? Sind Pfeffer und Salz die einzigen Gewürze, und wie schmecken Kräuter und wozu nimmt man die? Es gilt, die Welt in ihrer Vielfältigkeit kennen zu lernen, kreativ zu sein beim Abschmecken und im freien Umgang mit den Lebensmitteln. Das setzt Kenntnisse und Übung voraus.

Die Jahresfeste feiern wir besonders, mit entsprechender Dekoration auf dem Esstisch und auf dem immer wechselnden Jahreszeitentisch. Die Eltern, Mitschüler oder Lehrer werden zu einem entsprechenden Festessen geladen. Welche Bedeutung haben die Jahreszeiten und welche Symbolik verbinden wir damit? Das Wissen darum verschafft letztlich Sicherheit und Vertrauen, führt zu sachgemäßem Urteil.

Es gilt, den jungen Menschen auf ein selbstständiges Leben vorzubereiten, zu einem kritischen Verbraucher, der weiß, wie und wo er sich noch informieren kann, um zu einem eigenen Urteil zu gelangen.

Drohende Arbeitslosigkeit ist kein Tabuthema. Ist es da nicht wichtig, wenn man weiß, wie man sich selber helfen, sein Essen selbst herstellen kann, um letztlich auch gesünder leben zu können? Vielleicht auch zufriedener im Jahresrhythmus mit dem, was die Region bietet? Bescheidenheit, aber größere Qualität beim Essen könnte uns nicht schaden.

Gibt es etwas Umfassenderes und Interessanteres als Familie und Haushalt mit allem Drum und Dran? Ich finde, es ist ein wichtiges Unterrichtsfach, mit vielen Parallelen zu anderen Fächern.

Hier einige Beispiele: In der Nahrungszubereitung haben wir es vielfach mit chemischen Prozessen zu tun. Mischung, Verbindung und Auflösung finden statt. Es sind doch immer kleine Wunder, die sich da vollziehen, z. B. beim Kuchen backen. Unter Beachtung von Maß und Zahl entsteht aus einer Mischung verschiedener Zutaten mittels Hitzeeinwirkung ein neues Produkt mit neuen Eigenschaften. Wir erleben einen intensiven Umgang mit den Elementen, besonders mit dem Wasser und der Wärme.

Wie anschaulich kann ich bei eiweißhaltigen Nahrungsmitteln den Luftstoff Stickstoff erleben. Ein geschlagenes Hühnereiweiß, das sein Volumen um ein Vielfaches vergrößert und Speisen dadurch auflockert, zeigt die zweckdienliche Anwendung in der Praxis. –Wie anders ist Fischfleisch gegenüber Wildbret. Wie wirken Lebensqualität und Wesen der tierischen Kost in uns?

Jedes Nahrungsmittel muss in bestimmter Weise verarbeitet werden, wenn das Ziel vorgegeben ist. Beachte ich die Regeln nicht, misslingt die Arbeit; Ursache und Wirkung verdeutlichen dies unmittelbar.



*Verhütung und Kindererziehung, Säuglingspflege und -ernährung sind beliebte Themen*

Da wir so viel Zeit für den Hauswirtschaftsunterricht haben, beschäftigen wir uns in diesem Jahr noch mit der Wäschepflege. Von der Stoffkunde bis zum Ausbessern der Wäsche.

Wirtschaftslehre ist auch ein Thema. Was brauche ich für meinen eigenen Hausstand? Was kostet er etwa? Wie gehe ich mit meinem Geld um? Wie organisiere ich meinen Haushalt?

Verhütung und Kindererziehung, Säuglingspflege und -ernährung, natürlich auch mit selbstgemachter und gekaufter Babynahrung, sind beliebte Themen des Jahresabschlusses.

Letztlich kann ich nur jedem Jungen raten, sich in hauswirtschaftlichen Arbeiten kundig zu machen. Immer mehr Frauen sind berufstätig, und die anfallende Hausarbeit sollte partnerschaftlich geteilt werden. Ein Mann, der kochen, bügeln und putzen kann, ist ein Segen, und mancher Konflikt entsteht erst gar nicht, wenn beide Partner sich in diesen lebenspraktischen Gebieten auskennen.

**Zur Autorin:** Katharina Grieger, Jahrgang 1952. Hauswirtschaftsleiterin; pädagogische und heilpädagogische Ausbildung; seit 14 Jahren an der Freien Waldorfschule in Essen im Sonderschulbereich tätig.