

# Zwischen Pommes Frites und Dinkeltalern – die Schulmensa

Jutta Dobin

Pizza, Pommes mit Ketchup, Nudeln, Milchreis und Pudding sind bei Umfragen die Lieblings Speisen unserer Schüler, Gemüse und Getreidespeisen rangieren auf den hinteren Plätzen. Was für einen Geschmack entwickeln unsere Kinder? Was brauchen sie und wie macht man diese Lebensmittel für sie schmackhaft?

Die Ernährung dient vor allen Dingen dazu, das Wachstum und den Aufbau des Körpers und seiner Vitalität zu ermöglichen. Dies ist die Grundlage für die seelisch-geistige Entwicklung der Kinder, also für Konzentrationsfähigkeit, Wille und Tatkraft, letztlich sogar für das soziale Verhalten.

Die große Frage ist nur, wie bringe ich die Kinder dazu, das zu essen, was ihrer Entwicklung gut tut? Geprägt wird das Essverhalten zunächst im Elternhaus, der Erziehende führt das Kind an die verschiedenen Lebensmittel heran. Hier beginnt schon die erste Verunsicherung, da in der heutigen Zeit große Veränderungen im Nahrungsangebot stattgefunden haben. Spezielle Kinderlebensmittel werden von bekannten Markenfirmen als besonders kindgerecht beworben, was die Eltern in ihrer Fürsorge und die Kinder von der Präsentation her anspricht.

Kommt das Kind zur Schule, so haben – laut Studien – viele Kinder nicht gefrühstückt, das Pausenbrot von zu Hause wird immer seltener mitgebracht und ein Frühstücksgeld tritt an die Stelle. Eine gemeinsame Mittagsmahlzeit ist in vielen Familien aus verschiedensten Gründen nicht mehr möglich. Mit zunehmendem Alter wählen Kinder und Jugendliche ihre Speisen selber aus und erliegen mangels Erfahrung der genau auf ihre Zielgruppe abgestimmten Werbung oder geben dem Gruppenzwang nach, eine Fast-Food-Speise oder einen Snack im Straßenverkauf zu verzehren.

Es ist daher zu begrüßen, dass es immer mehr Schulküchen gibt, wo täglich eine warme Mahlzeit angeboten wird. Von politischer Seite wird die Einrichtung von Schulküchen ebenfalls unterstützt.

## Nährstoff oder Lebensmittel

Bei der Auswahl der Lebensmittel sowohl im Elternhaus als auch in der Gemeinschaftsverpflegung wie der Schulküche sollte man sich der verschiedenen Qualitätsbereiche in der Ernährung bewusst sein:

- Häufig wird zunächst nur die Aufnahme von Nährstoffen in den Blick genommen, was aber nur ein sehr allgemeines Kriterium darstellt; es ist selbstverständlich, dass die Nahrung ausreichend Eiweiß, Fette, Kohlehydrate, Vitamine etc. enthält.
- Niemand isst nur Nährstoffe, sondern wir alle essen Lebensmittel. Es kommt also darauf an, in welcher Form wir diese Nährstoffe aufnehmen. Ein Getreide-Eiweiß im Brot ist beispielsweise etwas ganz anderes als ein Fleisch-Eiweiß und wirkt auch anders auf das Kind.
- Im dritten Qualitätsbereich geht es um die Erzeugung (Anbau), Verarbeitung und Zubereitung der Lebensmittel. Dieser Bereich wird durch menschliche Tätigkeit beeinflusst – quasi in einem seelisch-geistigen Prozess: Der Landwirt entscheidet sich für eine Anbaumethode, z.B. ökologisch oder biologisch-dynamisch – oder für Mineraldüngung und Schädlingsbekämpfungsmittel. Der Verbraucher hat es in der Hand, welche Qualität er erwirbt und wie die Natur und die Erde – dies ist unser aller Zukunft – behandelt wird. Ebenso sieht es mit der Verarbeitung und Zubereitung aus. Unsere Lebensmittel werden gekocht, gebacken, gebraten, aber auch von der Industrie gepopt oder durch den Extruder gepresst. Diese Verfahren verändern die Strukturen der Lebensmittel und ihrer Nährstoffe und wirken als Erzeugungsqualität stark auf die Lebensmittel ein. Man sollte zuletzt auch nicht außer Acht lassen, welchen Einfluss man als Abnehmer der Erzeugnisse auf den Geldstrom hat, der sowohl die Erzeuger als auch den Handel berührt.
- Schließlich wird die Ernährung individuell durch die Auswahl der Speisen und Getränk-

*In einer Schulküche muss es flutschen – sonst gibt es endlose Schlangen*





*So schön kann der Tisch gedeckt, der Raum geschmückt sein*

ke, die in einer Familie oder Gemeinschaft auf den Tisch kommen, bestimmt. Selten war das Angebot an Lebensmitteln, die zu erschwinglichen Preisen zur Verfügung stehen, in unserem Lande so groß. Es bedarf also einiger Kenntnisse und Übung im Umgang mit der Ernährung, um eine vollwertige Kindernahrung aus Lebensmitteln hochwertiger Qualität sinnvoll zusammenzusetzen. Wählt man nur nach Vorlieben und Gelüsten, so kommt es zwar nicht zu einer Mangelernährung, aber immer häufiger zur Fehlernährung.

### **Auf die Mischung kommt es an**

Ein Schulküchenteam sieht seine Aufgabe darin, den langen Schultag mit einem Mittagessen zu erleichtern, auf das sich die Schüler freuen können (weil es schmeckt), das sie für den Nachmittagsunterricht nicht belastet oder gar ermüdet und den Anforderungen an eine Ernährung genügt, die Körper und Geist gleichermaßen unterstützt.

Gerade an einer Waldorfschule, mit einer Pädagogik, die sich auf ein differenziertes Menschenbild stützt, sollte man bei der Ernährung die menschenkundlichen Einsichten nicht außer Acht lassen. Es ist wünschenswert, dass auch die Ernährungsfragen von der Pädagogik durchdrungen werden.

Gibt es eigentlich eine anthroposophisch begründete Ernährung, so wie es z.B. die

anthroposophische Medizin gibt? Man findet bei Rudolf Steiner zwar zahlreiche Hinweise zur Ernährung, zur Auswirkung bestimmter Lebensmittel auf die seelisch-geistige Entwicklung, aber er gibt nicht an, wie man seine Nahrung zusammenstellen sollte. Es werden lediglich Wirkungsweisen, z.B. der vegetarischen Ernährungsweise und des Fleischkonsums, dargestellt und jeder Mensch kann sich in Kenntnis dieser Zusammenhänge seine Ernährung wählen.

Wichtig ist es in diesem Zusammenhang noch zu erwähnen, dass man bei der Zusammenstellung eines Speiseplanes alle Teile einer Pflanze einbauen sollte: Die Pflanzenteile Wurzel, Blatt und Stängel, Blüte, Frucht und Samen als Organbereiche der Pflanze entfalten ein bestimmtes Kräftewirken, das in Beziehung zum Organsystem des Menschen steht. Will man die Kopfkraft im Menschen unterstützen, dann ist dies durch Nahrung aus dem Wurzelbereich möglich. Blatt und Stängel wirken anregend und aufbauend auf das rhythmische System im Menschen, während Blüte, Frucht und Samen ihre Wirksamkeit im Stoffwechsel-Gliedmaßen-System des Menschen besonders entfalten (siehe Literatur).



*Ein Ort zwangloser Begegnung und Wahrnehmung*

## Nudeln, Pizza und Salat

Es müssen aber auch die individuellen Bedürfnisse der Mittagsgäste berücksichtigt werden. Zu diesen Gästen zählen die Schüler im Alter von 6-19 Jahren, Eltern und Lehrer. Die Unterstufenschüler lieben gewohnte Speisen, die nicht zu würzig sein sollten. Ein Lieblingsgericht in dieser Altersstufe sind die Nudeln. In der Mittelstufe schauen die Schüler schon mehr über den eigenen Tellerrand, und zwar nicht nur beim Essen. Im Erdkundeunterricht z.B. beschäftigt man sich mit den Lebensbedingungen in anderen Ländern. Die Schüler werden zunehmend aufgeschlossener für Neues, wollen ihre Neugier befriedigen und akzeptieren mehr die Abwechslung beim Essenangebot. Diese Altersstufe hat mehrere Liebesspeisen, dazu gehört auf jeden Fall die Pizza, aber auch die

*Die Oberstufenschüler  
diskutieren gern über  
das Speisenangebot,  
dürfen manchmal selber  
einen Wochenspeiseplan  
gestalten*



Bratlinge und die asiatische Reispfanne werden gerne probiert. In der Oberstufe braucht man vielfach die Sicherheit der Gruppe, zu der man gehört oder gehören möchte, und man ist hin und her gerissen zwischen Gewohnheit und dem Ausbruch aus dieser, d.h. man möchte entweder Abwechslung in der Gewohnheit oder doch lieber die gewohnte Abwechslung. Großer Beliebtheit erfreut sich in dieser Altersstufe und auch bei den Erwachsenen das Salatbuffet; man ist nicht mehr überfordert von der Vielfalt, wie die jüngeren Schüler, sondern man schwelgt in der Freiheit des Selber-Auswählens.

### Keine drei Schokoladenpuddings

Diesen unterschiedlichen Bedürfnissen und Anforderungen in der Gemeinschaftsverpflegung wird man am besten mit einem Komponentenangebot gerecht. Das beinhaltet Rohkost und Salate, verschiedene Gemüse oder Beilagen, z.B. Möhren, Kohl, Kartoffeln, Nudeln oder Reis, und eine Nachspeise. Es darf keine zu große Vielfalt angeboten werden, da sonst die Unterstufenschüler bei der Auswahl überfordert sind. Diese Gästegruppe be-

darf ohnehin noch einer gewissen Führung, es gibt z.B. keine drei Schokoladenpuddings. Und ein Schüler aus der 7. Klasse ist schon mal bereit, den ungewohnten griechischen Spinatkuchen zu probieren ...

Die Oberstufenschüler diskutieren gerne über das Speisenangebot, greifen mit Vorliebe zur gewohnten Pizza, aber ein kleines Stück Tomatenwähe darf es dann auch schon mal sein.

## Kirschmichel und Karneval – der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt

Günstige Voraussetzungen für eine hohe Akzeptanz eines vollwertigen, gesunden Mittagessens ist in einer Schule dann gegeben, wenn der Ernährungserziehung grundsätzlich ein hoher Stellenwert eingeräumt wird. Dazu gehört, dass im Unterricht unter verschiedenen Gesichtspunkten wie Gesundheitsförderung, Umweltverschmutzung, Welternährung das Thema Ernährung aufgegriffen wird.

Interessant wird der Speiseplan für die Schüler, wenn man einen Bezug zu Unterrichtsinhalten herstellen kann. In Unter- und Mittelstufe lässt sich in den Fächern Erdkunde und Geschichte leicht an die Ernährungsweise der jeweiligen Länder oder der entsprechenden Zeiten anknüpfen. Bespricht der Klassenlehrer z.B. das Leben im Mittelalter, so kann man mit den Schülern einmal entsprechend kochen und sie erleben lassen, wie sehr einem die »edlen« Gewürze wie der Pfeffer oder der Paprika fehlen können. Wird gerade Italien in einer Klasse besprochen, so werden die Schüler begeistert italienische Gerichte kochen, die Tische in Landesfarben decken, die Tafel in Form eines Stiefels aufbauen und zum Schluss schauen, wer an der Mündung des Po sitzt.

Wichtig ist es aber auch, Kritik am Essen zuzulassen und darüber mit den Schülern ins Gespräch zu kommen. Eine interessante Erfahrung kann es für die Schüler sein, wenn sie sich im Klassenverband darüber austauschen, wie eine Tomatensoße beschaffen sein sollte. Der eine Mitschüler möchte sie mit Tomatenstücken, der nächste nicht so sauer, dem einen ist sie zu »tomatig«, Sahne gehört auf jeden Fall dazu, meint der nächste, und auch etwas Zucker wäre nicht zu verachten, aber auf keinen Fall zu viele Gewürze. So kommt man im Gespräch leicht auf 14 Variationen von Tomatensoße, und die Schüler erfahren ein wenig von der Problematik der Schulküche. Besonders in der Oberstufe zeigen die Schüler eine gewisse »Kritiksucht«, diese Tendenz kann man mit dem Vorschlag, einen »Klassenspeiseplan« aufzustellen, aufgreifen. Häufig können sich die Schüler nicht auf einen gemeinsamen Plan einigen und erleben so die Vielfalt der Essenswünsche, der eine Gemeinschaftsverpflegung gerecht werden soll. Gelingt es den Schülern, einen eigenen Speiseplan zu entwerfen, so wird dieser mit einer entsprechenden Ankündigung den Mensagästen präsentiert.

Im Schuljahr kann man immer wieder einmal »Ermüdungserscheinungen« beim täglichen Gang in die Schulmensa beobachten. Dem kann man vorbeugen bzw. diese Tendenz durchbrechen, indem man besondere Aktionswochen einbaut. Man stellt den Speiseplan

unter ein bestimmtes Thema: »Was haben die Gerichte Kartoffelpuffer, Kirschmichel, Kohlroulade, Käsespätzle und Kohlrabiaufauf gemeinsam?« Richtig, das K wie Karneval, passt also gut in diese Zeit. Beliebt sind auch Ratespiele mit einer »echten« Herausforderung: Welches Getreide ist in diesen Gerichten versteckt? Unter den Gewinnern werden kleine Preise verlost.

Von Zeit zu Zeit wird auch die Bitte nach einem »Geburtstagswunscheschen« an die Schulküche herangetragen, das man mit einem entsprechenden Glückwunsch in den Speiseplan einbaut. Interessant ist auch der Speiseplan, der nach den Vorlieben eines Lehrers zusammengestellt wurde. Dabei kann man vielleicht auch gleich das Land oder die Landschaft vorstellen, aus der der Kollege stammt. – Der Phantasie sind bei diesen Aktionen kaum Grenzen gesetzt.

## Die Schulmensa als sozialer Raum

Nicht zu vergessen ist eine ansprechende Raumgestaltung mit freundlichen Farben und jahreszeitlicher Tischdekoration; das trägt zum Wohlfühlen in der Mensa bei. Auch die Wahrnehmung der Speisen über Nase und Augen sollte nicht unterschätzt werden. Das Essen muss appetitlich aussehen – das Auge isst mit – und möglichst angenehme Gerüche verbreiten, die die Schüler in die Mensa locken, und nicht etwa potenzielle Esser mit einem strengen Kohlgeruch abschrecken ...

Ist die Schulmensa in das Schulleben gut eingebettet, so macht es viel Freude, mit Kreativität gesundes, nahrhaftes Essen in verantwortbarer Qualität zu kochen. Es ist erstaunlich, wie viel Gestaltungsraum eine Schulküche bietet, und man sollte diese Chance mit den Eltern und Schülern ergreifen. Das gemeinsame Tun bietet für das soziale Miteinander einen guten Rahmen.

Da sich über Geschmack bekanntlich streiten lässt, darf man aber seine Erwartung auf eine Auszeichnung als 3-Sterne-Küche nicht zu hoch hängen. Wir erziehen unsere Kinder doch bewusst zu kritischen jungen Menschen!

**Zur Autorin:** Jutta Dobin, Jahrgang 1952, Hauswirtschaftsmeisterin, leitet seit zehn Jahren die Schulküche der Waldorfschule in Braunschweig und erteilt Kochunterricht in der 7. Klasse, verheiratet, Mutter von drei erwachsenen Kindern.

## Literatur:

Rudolf Steiner, Themen aus dem Gesamtwerk, Band 6: Naturgrundlagen der Ernährung; Band 7: Ernährung und Bewusstsein. Ausgewählte Vorträge, hrsg. von Kurt Th. Willmann, Stuttgart <sup>4</sup>1994 und <sup>5</sup>2001

Petra Kühne: Was ernährt unsere Kinder? Von Nähr-Stoffen und Lebens-Mitteln, Merkblatt 164, Verein für anthroposophisches Heilwesen [jetzt: gesundheit aktiv – anthroposophische heilkunst e.v.], Unterlengenhardt 1999

Udo Renzenbrink: Die Ernährung des Schulkindes, Dornach <sup>2</sup>1988