

Der tägliche Spagat zwischen lecker und gesund – das Mittagessen an der ASR

Wünscht sich ein Kind ein gesundes Mittagessen? Nein, wahrscheinlich nicht, denn „gesund“ verbinden viele von ihnen sofort mit Gemüse und Fisch.

Lecker soll es sein! Am liebsten wäre ihm, wenn es nur Nudeln mit Soße, Burger, Döner, Pizza und Schnitzel mit Pommes gäbe. „Nein, um Himmels willen!“, sagen viele Eltern. „Du musst doch was Gesundes essen!“

Die Erwachsenen denken ja bei „gesundem Essen“ nicht nur an Obst, Gemüse und Fisch, um den Nachwuchs mit wichtigen Nährstoffen und Vitaminen zu versorgen, nein – saisonal, regional, abwechslungsreich, nachhaltig und frei von Zusatzstoffen soll es ja auch sein. Und die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DEG) stellt zusätzlich noch genau formulierte Anforderungen an eine „gesunde Mahlzeit“ in der Schulverpflegung. Sie gibt z. B. vor, wie häufig Fleisch, Fisch, Gemüse oder Mehlspeisen in der Woche am Speiseplan stehen sollen.

Die Vorstellungen und die Anforderungen an ein Mittagessen in der Schule gehen also weit auseinander. Und hier beginnt unser täglicher Spagat, um „lecker“ und „gesund“ miteinander in Einklang zu bringen. Außerdem soll das Ganze auch noch für alle finanzierbar sein.

Um diese tägliche Herausforderung bestehen zu können, hatten wir seit 2010 das Glück, mit Frau Wegmann eine hauswirtschaftliche Betriebsleiterin an unserer Schule zu haben, die mit Knowhow, großem Engagement und vor allem viel „Herzblut“ unsere Schulverpflegung in Form einer Mischküche aufgebaut hat. Das bedeutet, es werden fertige Komponenten, seien es gefrorene oder gekühlte Gerichte, mit frisch zubereiteten Speisen wie Suppen, Beilagen und Nachspeisen ergänzt. Bei der täglichen Salatbar können sich die Jugendlichen für „pur“ oder „mit Dressing“ entscheiden. Und für den Pausensnack am Nachmittag bieten wir jeden Tag einen Obstkorb an. 100 – 120 Schülerinnen und Schüler können so nach einem anstrengenden Unterrichtsvormittag in zwei Essensschichten verköstigt werden.

Im Mittelpunkt stehen dabei immer die Kinder und Jugendlichen, sei es durch das Einbeziehen ihrer Speiseplanwünsche oder das individuelle Portionieren bei der Essensausgabe. Auch die freiwilligen „Spüldienste“ werden von Kindern und Jugendlichen der 5.



bis 10. Klasse – nach einer ausführlichen Hygieneschulung – übernommen. Mit der großen Industriespülmaschine bewältigen sie riesige Geschirrberge.

Durch die Entwicklung solcher Schulungen und das Erstellen eines passenden Hygienekonzepts hat Frau Wegmann Pionierarbeit für unsere Schulmensa geleistet.



Dass Essen ein ganz zentraler Punkt für unsere Gesundheit ist, aber gleichzeitig auch praktisches Tun, Genuss und Erholung bedeuten kann, vermitteln wir unseren Schülerinnen und Schülern im Ganztagsbereich, wenn wir z. B. mit ihnen Kräuter im schuleigenen Hochbeet pflanzen und pflegen, indem wir immer wieder Projekte rund ums Essen anbieten, wie das Plätzchenbacken in der Adventszeit, einen gemeinsam vorbereiteten Osterbrunch, das Mixen von Fruchtcocktails beim Sommerfest oder Experimente durchführen zum Riechen und Schmecken von Gewürzen, heimischem Obst und Gemüse.



Im vergangenen Sommer wollte sich dann unsere hauswirtschaftliche Betriebsleiterin nach 10 Jahren noch in einem anderen beruflichen Tätigkeitsfeld neuen Herausforderungen stellen.

Durch persönliche Kontakte mit zwei Profi-Köchen am Goethe-Gymnasium ließ sich danach eine ganz neue Kooperation aufbauen: Seit dem Schuljahr 2020/2021 konnten wir an drei Tagen in der Woche von dort das frisch gekochte Essen beziehen, das weiterhin vor Ort durch Salate und Nachspeisen ergänzt wurde. Transportiert wurden die bestellten Menükomponenten in fah- und beheizbaren Wärmebehältern von Mitarbeitern des „Werkhofs“, einer gemeinnützigen Einrichtung der Diakonie, mit der wir einen Vertrag geschlossen hatten. Die Aufbereitung und Ergänzung der gelieferten Gerichte, die Ausgabe, das Spülen, Waschen und Reinigen der Küche übernahm als Küchenchefin Frau Morgenschweis, die bereits viele Jahre mit Frau Wegmann zusammengearbeitet hatte. Unterstützt wurde sie wie bisher durch jemanden, der ein Freiwilliges Soziales Jahr bei uns macht und ansonsten in der Betreuung tätig ist, außerdem durch das pädagogische Team und natürlich weiterhin durch unsere „Spülhelfer“. Frau Morgenschweis ließ es sich nicht nehmen, an einem Tag in der Woche das Essen selbst zu kochen.



Dann platzten die zweite und die dritte Welle der Pandemie in unsere geregelten Abläufe. Auf der Grundlage von Frau Wegmanns Hygienekonzept, das bereits auf die Corona-Situation im letzten Schuljahr zugeschnitten war, lässt sich der Hygieneplan jeweils an die aktuell geltenden Bestimmungen anpassen. Neue, ungewöhnliche Essensräume wurden entdeckt, die es erlaubten, die notwendigen Abstände einzuhalten.



Seit Januar 2021 hatte das Ganztagssteam von 08:00 – 16:00 Uhr die Notbetreuung für etwa 12 Schülerinnen und Schüler übernommen, die ausschließlich von Frau Morgenschweis verköstigt wurden. Natürlich war die Finanzierung erheblich schwieriger geworden, aber noch reichten die Rücklagen unseres Fördervereins, der für die Ganztagsangebote und die Mittagsverpflegung zuständig ist.



Zu Beginn des Schuljahres 2021/2022 kehrte dann endlich wieder so etwas wie „Normalität“ beim Mittagessen ein, auch wenn uns bis Mai noch Masken und Händedesinfektion begleiteten. Wir durften wieder das Essen vom Goethe-Gymnasium genießen, auch wenn manchen Kindern das frische Gemüse etwas zu oft auf den Teller kam - aber Frau Morgenschweis sorgte mit Nudelgerichten und Süßspeisen regelmäßig für Ausgleich.

Im März 2022 musste uns Frau Morgenschweis leider aus persönlichen Gründen verlassen – und wir fanden mit Frau Merthan erneut eine Küchenleiterin, die als Hauswirtschaftsmeisterin mit viel Engagement und Können jetzt wieder alle Gerichte vor Ort frisch zubereitet, auf der Basis von Tiefkühlkomponenten. Schnell fanden die Kinder heraus, dass ihre Leidenschaft die „süße Küche“ ist – jede Woche gibt es nun frisch gebackenen Kuchen oder eine Mehlspeise.

So hoffen wir, dass uns weiterhin der tägliche Spagat zwischen lecker und gesund gelingt.

Maria Hrubesch