

<http://www.derwesten.de/zeusmedienwelten/zeus/best-of/gesunde-kost-im-unterricht-id10449374.html>

Kochen

# Gesunde Kost im Unterricht

13.03.2015 | 11:00 Uhr



Ein bunt gedeckter Tisch ist an der Gesamtschule Holsterhausen üblich.

Foto: Zeus

**Buntes Gemüse, frisch panierte Schnitzel und selbstgemacht Pizza. An der Gesamtschule Holsterhausen steht das im Lehrplan. Sehr zur Freude der Schüler.**

Es brutzelt und duftet in der Gesamtschule Holsterhausen. Im Hauswirtschaftsunterricht stehen die Schülerinnen und Schüler der Klasse 9c am Herd und bereiten ihr Mittagessen zu. Alles ist frisch, alles ist gesund. Schon beim Zubereiten läuft ihnen das Wasser im Munde zusammen. Zeus-Reporterin **Lea Wintjes** berichtet, warum die Arbeit in der Küche besonders viel Spaß macht.

Der Hauswirtschaftsunterricht von Karin Lohkämper-Kolligs und Petra Komorowski ist ein guter Ausgleich zu den anderen Unterrichtsstunden. Hier lernen wir schnelles und gutes kochen. Die einstimmige Meinung: „Der Unterricht ist lustig, spannend und kochen und backen macht viel Spaß.“

Am Anfang der siebten Klasse werden immer leichtere Gerichte gekocht oder gebacken. Dann stehen zum Beispiel Kartoffeln mit Dip und Gemüse oder Obstsalat auf der Speisekarte. Am Ende der achten Klasse sind die anspruchvollsten Gerichte an der Reihe. Dann gibt es zum Beispiel gedünstetes Gemüse, fettarme Fleischgerichte oder spezielle Kuchen.

Beim Kochen strengen die Schülerinnen und Schüler sich sehr an und haben immer viel Spaß mit ihrem Koch- und Kojenteam. Koje, weil die einzelnen Gruppen in vier Küchenzeilen eingeteilt sind. Sich anzustrengen ist auch sehr wichtig, da am Ende der jeweiligen Doppelstunde das Gekochte gegessen werden „muss“. Deshalb sollten sie es genießbar kochen. Dabei gilt: Jeder muss probieren, aber keiner wird gezwungen. Geessen wird in einem Nebenraum der Küche. In diesem Speiseraum stehen vier Tische, an denen die Gruppen das Gericht zum Schluss essen.

Außerdem wird von den Lehrerinnen darauf geachtet, dass alles selbst hergestellt wird. Ob die Saucen zu den Gerichten, die Panade für das Fleisch oder der Hefeteig für die Pizza – alles wird von den Schülern zubereitet. Doch die eigentliche und auch bedeutsamste Aufforderung ist, dass das Essen von den Schülern und Schülerinnen selbst abgeschmeckt wird. Damit sie ein Gefühl für das Kochen mit Gewürzen bekommen.

Im Unterricht wird außerdem viel Wert auf Sauberkeit, Hygiene und Ordnung gelegt. Deshalb ist ein weiterer wichtiger Aspekt, dass der gedeckte Tisch sauber, ordentlich und schön dekoriert ist, damit er Gemütlichkeit und Ruhe ausstrahlt, die beim Essen erforderlich sind. Außerdem werden Getränke, wie Wasser und Tee, zu der Mahlzeit serviert und Salz und Pfeffer werden auf dem Tisch drapiert. So kann jeder das Essen nach seinem Geschmack verändern.

Lea Wintjes, 9c, Gesamtschule Holsterhausen, Essen