

Unterricht in gesundem Kochen

Die Naturpark-Schule gastiert in Höchenschwand. Am letzten Schultag vor den Osterferien lernen Drittklässler, wie gesundes Kochen geht.

■ Von Stefan Pichler

HÖCHENSCHWAND Am letzten Schultag vor den Osterferien besuchten Oliver Rausch und Claudia Bohnert von der Naturpark-Kochschule aus Schallstadt die 3. Klasse der Grundschule Höchenschwand. Seit 2019 reist die mobile Naturparkküche durch den Südschwarzwald, um die Vorteile des Kochens mit regionalen und saisonalen Produkten aufzuzeigen. Zielgruppen dieses Projektes sind Grundschulen, Kindergärten, weiterführende Schulen, aber auch bei weiteren Veranstaltungen, etwa für Familien oder bei Online-Kochabenden.

Naturparkschule werden

Die Grundschule Höchenschwand sei derzeit auf dem Weg, Naturparkschule zu sein, erläutert Schulleiterin Christine Bratzel. Ein entsprechender Antrag sei im vergangenen Jahr von Bürgermeister Stiegeler und den Gemeinderäten befürwortet worden. Derzeit leiste die Schule mit der Erarbeitung von entsprechenden Modulen für die vier Grundschulklassen die dazu notwendigen Vorarbeiten. Von dem



Drittklässler beim Putzen und Vierteln der Radieschen FOTO: STEFAN PICHLER

Projekt Naturpark-Kochschule habe sie von Arno Messerschmidt, dem Verantwortlichen für die Naturparkschulen, erfahren und Kontakt zu Oliver Rausch aufgenommen, berichtet Bratzel.

Das Projekt

Rauschs Ehefrau Annegret-Christine hatte 2017 die Firma Familienwerkstatt Rausch in Schallstadt gegründet. Ein Schwerpunkt der Firma sei das Kochen mit regionalen und saisonalen Produkten,

erklärt Oliver Rausch. „Damals hatte der Geschäftsführer des Naturparks Südschwarzwald ein ähnliches Projekt gesucht und Kontakt zu unserer Firma aufgenommen“, erzählt er. In Zusammenarbeit mit dem Naturpark und dem Land sei im Jahr 2019 so das Projekt Naturpark-Kochschule entstanden. Das Projekt sei sehr erfolgreich, so stehen in diesem Jahr noch Besuche von 70 Schulen und einigen Naturmärkten im Terminkalender von Oliver Rausch.

Die Unterrichtsinhalte

Für die Schülerinnen und Schüler der 3. Klasse gab es einen theoretischen und einen praktischen Teil. Claudia Bohnert erklärte ihnen die Vorteile beim Kochen mit regionalen und saisonalen Produkten ein. Ein Schwerpunkt des Unterrichts war das Lesen von Energie- und Mehrwerttabellen sowie Aufklärung zu gesundheitlichen Gefahren von zuckerhaltigen Lebensmitteln. Da wurde beispielsweise der Kaloriengehalt einer Milchschnitte® ermittelt. Im Gegenzug ermittelt wurde der Aufwand an sportlicher Tätigkeit, die es braucht, um die aufgenommenen Kalorien zu verbrauchen. Im Fall der Milch-Schnitte® wäre dieser Aufwand ziemlich hoch, viele Wiederholungen der bekannten Gymnastikübung mit dem Namen Hampelmann wären dazu nötig. Die Kinder kamen beim Vorturnen ihrer Hampelmänner ganz schön ins Schwitzen.

Im praktischen Teil stellten die Schüler einen zuckerreduzierten Ketchup her. Als Süßungsmittel verwendete Koch Oliver Rausch einen Apfel. „Damit will ich den Kindern zeigen, wie viel Zucker ein handelsüblicher Ketchup enthält und wie gut ein selbst gekochter Ketchup schmecken kann“, so Koch. Spaß hatten die Schüler auch beim Backen eines Gemüsekekses aus Karotten, Knoblauch und Hüttenkäse. Und beim Thema Haltbarmachen von Lebensmitteln legten die Schüler Radieschen in Essig ein.