



Die köstliche Revolution

Schon vor über vierzig Jahren wurden Prognosen gestellt, dass die Kinder und Jugendlichen im 21. Jahrhundert an Übergewicht leiden würden: Aus diesem Grund bauten die staatlichen Schulen mehr Sporthallen, die Sportlehrer wurden geschult, der Sportunterricht ist heute ein fester Bestandteil des Lehrplans. Doch das ist nicht genug.
5 Damit die junge Generation gesund bleibt und den Anforderungen der Zukunft auch wirklich gewachsen ist, bedarf es größerer Anstrengungen. Eines ist nämlich vergessen worden: die Erziehung zu gesunder Ernährung!

Dabei kann „richtiges Essen“ bereits in der Grundschule gelernt werden: In der amerikanischen Martin-Luther-King-Schule gibt es ein vielversprechendes Projekt, den „essbaren Schulgarten“. Zur Schule gehören ein ca. 4000m² großer biologischer Garten,
10 eine Schulküche und die gerade fertig gestellte Cafeteria. Im Garten sind die Schüler in jeden Bereich des Pflanzens und der Kultivierung mit einbezogen. In der Schulküche bereiten sie die Mahlzeiten vor, die Schüler servieren und sorgen auch nach dem Essen dafür, dass der Speiseraum wieder aufgeräumt ist. Möglichst viele der Zutaten der
15 Gerichte, die auf den Tisch kommen, stammen aus dem Schulgarten. Die Tätigkeiten im Garten und in der Küche sind in den gesamten Lehrplan integriert und daher Teil eines jeden Schultags: In den Mathematikstunden z. B. werden die Gartenbeete vermessen, in den naturwissenschaftlichen Fächern geht es um Bodenentwässerung und Erosion, im Englischunterricht werden Rezepte geschrieben und in Geschichte lernen
20 die Schüler etwas über die frühen südamerikanischen Kulturen, indem sie Mais mahlen. Um die Ernährungsgewohnheiten von Kindern zu verändern, reicht es nicht, darüber zu sprechen, sondern dieses Thema muss so lebendig und anschaulich wie möglich gemacht werden.

Das Mittagessen ist also Teil des Unterrichts – jedes Kind muss daran teilnehmen, bekommt sogar Noten! Oft sind Kinder nicht besonders neugierig auf „gesundes“ Essen,
25 auch Argumente für gesunde Ernährung interessieren sie nicht besonders. Aber hier passiert etwas Erstaunliches: Die Kinder wollen alles probieren, was auf dem Tisch steht. Sie machen eine gemeinsame wichtige Erfahrung: Das, was sie essen, riecht gut, sieht schön aus und schmeckt hervorragend. Alle Sinne der Schüler werden angesprochen und so stellen die Schüler eine andere Beziehung zum Essen her.
30

Dadurch, dass die Schüler den Weg des Mittagessens vom Garten in die Küche und auf den Tisch verfolgen können, steht der „essbare Garten“ auf Platz 2 der beliebtesten Fächer, gleich nach dem Sportunterricht.