

DIE ZEIT | WISSEN

»Pizza, Pizza, Pizza«

Viele Kinder und Jugendliche ernähren sich ungesund, ohne es zu wissen. Im Kochunterricht lernen sie, dass nicht nur Pommes schmecken.

Kochkurs an einer Schule für Erziehungshilfe: 18 Jahre lang hat Ute Wimhöfer den Schülern der Mooswaldschule in Freiburg die Zubereitung frischer Lebensmittel nahegebracht.

DIE ZEIT: Was haben Ihre Schüler üblicherweise gegessen?

Ute Wimhöfer: Viele Schüler kommen ohne Frühstück in die Schule, stattdessen haben sie Geld für Süßigkeiten dabei. Gummibärchen oder Bonbons sind ständig präsent, vor allem aber essen sie Schokoriegel wie Mars, Snickers, Twix und Bounty.

ZEIT: Hat die Schule Essen angeboten?

Wimhöfer: Ja, aber leider war das auch nicht gerade gesund. Viel Fleisch mit Sauce, wenig Salat und Gemüse.

ZEIT: Und was gab es zu Hause normalerweise zu essen?

Wimhöfer: Pizza, Pizza, Pizza, von der Tiefkühltruhe direkt in den Backofen. Gleich danach kommen Pommes. In vielen Fällen wird gar nicht regelmäßig gekocht, und es finden auch keine gemeinsamen Mahlzeiten in der Familie statt. Die Jugendlichen versorgen sich dann mit Fertiggerichten selbst.

ZEIT: War den Schülern denn bewusst, dass sie sich damit ungesund ernähren?

Wimhöfer: Überhaupt nicht. Über gesunde oder schlankheitsbewusste Ernährung haben sie sich keinerlei Gedanken gemacht und hätten das wahrscheinlich auch sehr uncool gefunden. Mein primäres Ziel war darum, ihnen erst einmal den Spaß am Kochen zu vermitteln.

ZEIT: Und wie haben sie auf den Kochunterricht reagiert?

Wimhöfer: Sie waren völlig erstaunt, wie gut gesundes Essen schmecken kann, zum Beispiel Obstsalat oder Quark mit frischen Früchten. Viele haben sich anfangs geweigert, Salat überhaupt anzurühren. Wenn man aber Saucen auswählt, die Kindern gut schmecken, zum Beispiel eine süße Sahneseauce, dann wird er plötzlich sehr beliebt.

ZEIT: Was haben Ihre Schüler gelernt?

Wimhöfer: Ich habe ihnen etwa ein Dutzend Standardgerichte beigebracht, die preiswert und leicht zu kochen sind. Zum Beispiel Spaghetti mit verschiedenen Saucen oder selbst gemachten Kartoffelbrei oder Gemüse-Kartoffel-Auflauf. Gute Erfahrungen hatte ich mit »Vergleichskochen«. Zum Beispiel haben wir zu einer Sauce Pommes, Reis, Nudeln und Kartoffeln gekocht, und alle waren sich einig, dass die Sauce mit den Pommes am schlechtesten schmeckt. So habe ich sie wenigstens in meinem Unterricht von den ewigen Pommes weggebracht.

ZEIT: Hatten Sie auch Misserfolge?

Wimhöfer: Manche Versuche – etwa Rezepte aus der Vollwertküche – wurden abgelehnt. Meine Nachfolgerin in meiner letzten Klasse versucht es mit Grünkernbratlingen und Vollkornspaghetti, damit sind die Schüler total unglücklich. Nach meiner Erfahrung ist es sehr wichtig, sich der Lebensrealität der Jugendlichen anzupassen – also beispielsweise im Billigdiscounter preisbewusst einzukaufen.

ZEIT: Ihre Schüler hatten über Jahre hinweg alle zwei Wochen Kochunterricht. Was war der Erfolg dabei?

Wimhöfer: Das Kochen hat ihnen wirklich großen Spaß gemacht. Sie waren richtig unglücklich, wenn der Unterricht einmal ausfiel, und waren in der Küche am Ende sehr selbstständig. Sie haben auch oft erzählt, dass sie zu Hause für ihre Familie gekocht haben. Doch dass sich dort die Ernährungsgewohnheiten grundlegend geändert hätten, kann ich nicht behaupten.

Interview: **Birgit Herden**

ZUM THEMA:

Abspecken! – Die Deutschen müssen ihre Lebensweise ändern

DIE ZEIT, 10.05.2007 Nr. 20

20/2007