

## Frisch statt billig! Hürther kochen's vor



„Die Salate für unsere Salatbar sind immer frisch geschnibbelt. Um 8 Uhr fangen wir mit Möhren an.“  
**Manuela Adler, Eda Aras**



„Die Kartoffeltaschen mit Kräuterquark sind gut. Am Salatbuffet hole ich mir oft Tomaten mit Balsamico drauf.“  
**Anton Zaunbrecher (12)**



Fotos: Michael Wand

# Unsere Schule ist die leckerste!

Hürth - Matschig, zu fettig, verkocht: Ernährungsexperten haben die Speisepläne von über 1000 Kitas und Schulen bundesweit über vier Wochen gesichtet und schlagen Alarm. Ergebnis: Mangelhaft! Aber das muss nicht sein...

VON SIEGLINDE NEUMANN  
sieglinde.neumann@express.de

Für ausgewogene, gesunde Ernährung wird täglich Gemüse, Salat, Rohkost gefordert, weiß Prof. Ulrike Arens-Azevedo (67), Expertin für Gemeinschaftsverpflegung. „In einer von drei Schulen klappt das nicht.“ Dafür gibt es viel zu oft Fleisch, zu selten Fisch. Angelifertes Essen wird stundenlang warmgehalten, was die letzten Vitamine killt. Mit der Kampagne „Macht Dampf!“ stärkt das Bundesernährungsministerium jetzt Eltern im Kampf für besseres Schul- und Kitaessen den Rücken. Dass es gesund und lecker geht, fürs gleiche Geld, zeigt das Ernst-Mach-Gymnasium in Hürth. Tischzeit in der wohl leckersten Ganztagschule im Rheinland!

12.30 Uhr, Gong zur Mittagspause. Vor allem Fünft-, Sechst- und Siebtklässler stür-

men zu den Schüsseln, an Nudel- und Salatbuffet.

Die freien Plätze im zum Esslokal umfunktionierten Klassenzimmer füllen sich schnell. 80 bis 100 der 1000 Schüler kommen regelmäßig, dazu Lehrer und sogar Angestellte der Stadt Hürth, die Ge-

schmack und Frische des Essens schätzen. „Hier ist alles Bio, bis hin zur Currywurst“, erklärt Alexandra Pahl (46) vom gemeinnützigen Mensverein, gegründet von Lehrern und Eltern der Schule. Dieser muss nur Ausgaben und Löhne, keine Profite erwirtschaften. Hier gibt's immer Vegetarisches, nur zwei Fleischtage pro Woche. Dazu eine üppige Salat- und Nudelbar wie im Hotel.

Um 8 Uhr morgens schmeißt

Manuela Adler (44), zuvor in einer Behindertenwerkstatt der Caritas tätig, die Küchenmaschine fürs Salat-Schneiden an. Die ehrenamtliche Küchenfee Karin Grözl (74) rührt Kräuterquark, kocht Schokopudding. Maria Burghof (59), eigentlich Reinigungskraft bei der Stadt, hilft regelmäßig aus, zieht heute goldbraune Kartoffeltaschen aus dem Dampfbackofen. Morgen wird es Rotes Thaicurry, Mittwoch Pizza, Freitag Hähnchengyros sein.

Der Frische-Trick aus der Sterne-Küche: Das Essen wird beim Caterer gekocht, auf drei Grad blitzgekühlt, vakuumverpackt. Und erst kurz vorm Servieren in der Schule in 130 Grad heißem Dampf erhitzt. So bleibt es knackig, alle Geschmäcker und gesunden Inhaltsstoffe erhalten.

### Konkurrenz durch Fast Food

Der Appetit der Kundschaft gibt den Machern recht. Nur wenig geht zurück auf den Teller. Die sind extra klein, damit keiner in Versuchung kommt, sich unnötig viel aufzutürmen. Ein Problem, meint Thomas

„Ich habe mir heute Nudeln mit vegetarischer Bolognese-Soße ausgesucht, ohne Fleisch. Manchmal ist mir das Essen aber zu sehr Bio, mit Tofu, und das schmeckt keinem Kind.“

**Jonas Martin (12), 7. Klasse**

Knechten (38), Studiendirektor für Bio, Chemie, katholische Religion, sei das Einkaufszentrum Hürth-Park gegenüber. Da pilgern die „Großen“ zu Pizza, Döner, Bäckern. Mensachefin Pahl sieht es gelassen: „Da spielt auch der Freiheitsdrang mit.“ Die Unterstufenschüler lernen jetzt von Anfang an, anders zu essen. „Dabei tricksen wir auch“, verrät Knechten. Unter bunten Nudeln werden Vollkornnudeln gemischt, die Bolognese-Soße ist höchstens 50 Prozent Fleisch, Pizza ein Drittel Vollkornmehl, Currywurst wird in die Soße geschnitten: „Dann essen die Kinder weniger Fleisch.“ Das ist gut für die Gesundheit und das Essensgeld.

3 Euro kostet ein Mittagessen im Wochen-Abo, 4 Euro bar bezahlt an der Kasse, 3,60 Euro vorbestellt im Internet. Und das ist bis 10 Uhr möglich.



„Meine Freundinnen und ich essen wieder in der Schule. Es ist billiger und leckerer als draußen, der Salat immer frisch, auch als Vegetarierin werde ich problemlos satt.“

**Ida Schulte (13), 8. Klasse**

### Checkliste für gutes Essen in Schule & Kita

- Täglich ist auch ein vegetarisches Gericht im Angebot (in Kitas kein Muss).
- Das Essen orientiert sich an der Saison, ist fettarm.
- Speisen werden maximal drei Stunden warmgehalten.
- Paniertes/Frittiertes (Schnitzel, Pommes) gibt es maximal viermal in vier Wochen, ebenso Kartoffelzeugnisse (Wedges, Gnocchi).
- Vollkornprodukte (Brot, Nudeln, Reis) und Fisch mindes-

tens viermal in vier Wochen.  
■ Täglich Gemüse, mindestens achtmal in vier Wochen als Rohkost und Salat.  
■ Maximal achtmal in vier Wochen Fleisch, Wurst und Milchprodukte  
**Wie gut ist das Essen für mein Kind? Checken Sie es!** Unter [www.macht-dampf.de](http://www.macht-dampf.de) im Speiseplan-Check mit Experten, was in der eigenen Schule oder Kita gut ist, und wo Verbesserungsbedarf besteht.

### Das sagt die Ernährungsexpertin zu Qualität & Kosten

## „Brokkoli fürs Warmhalten ungeeignet“

Drei Fragen an Ernährungswissenschaftlerin Prof. Ulrike Arens-Azevedo (67).

**Wie gut kann fertig geliefertes, warmes Essen sein?**

Das hängt ab von der Zeit in den Wärmekisten. 60 Prozent

der Schulen, 55 Prozent der Kitas kriegen ihr Essen fertig warm geliefert. Wenn es schon frühmorgens um 6 Uhr im Thermopaket landet - was passiert! - wird es natürlich total weich, sieht unappetitlich aus,

verliert Nährstoffe. Gerade Spinat, Brokkoli sind für diese Kost fürchterlich ungeeignet.

**Was, wenn Kinder das „gute“ gesunde Essen verschmähen?**

Alle Studien zeigen: Was schmeckt und appetitlich aus-

sieht, wird akzeptiert. Knackige Rohkost, Salatbuffet geht super! Häufig gibt es aber Gemüseauflauf, Mischmasch essen Kinder ungern. Es muss sichtbar sein, was drin ist. Je kleiner, desto konservativer.

**Was ist mit den Kosten?**

Der Durchschnitt auch bei den vorbildlichen Schulen und Kitas liegt bei 3,50€ bis 3,70€ pro Mittagessen. Das ist okay. Bei 1,80€ pro Mahlzeit zucke ich. Das ist nicht realistisch.

