

## Müsliplätzchen statt Fertigburger

Man ist, was man isst. Das sagt ein altes Sprichwort. In unserer schnelllebigen Zeit, in der mal eben nebenbei eine Portion Pommes, ein Burger oder eine Fertigpizza das vollfertige Mittagessen ersetzen, vergisst man leider auch, dass der Körper mit der Nahrung arbeiten muss, die wir ihm zuführen. Ernährung ist ein wichtiger Faktor, der bestimmt, wie fit wir sind. Und wir haben es in der Hand, wie wir damit umgehen.

In Kantine sind Pommes der Renner. Am Tag der Ernährung startet das Forum Ernährung und Verbraucherbildung des Amtes für Landwirtschaft am Landratsamt Konstanz alljährlich eine Aktion mit verschiedenen Partnern, um auf die Wichtigkeit einer ausgewogenen Ernährung aufmerksam zu machen. In diesem Jahr fand eine Kooperation mit dem Berufsschulzentrum Radolfzell (BSZ) statt. Vor allem junge Menschen wolle man ansprechen, sagte Hildegard Schwarz, Leiterin des Forums Ernährung und Verbraucherbildung, insofern habe man im BSZ den idealen Partner gefunden. „Das passt zu uns wie die Faust aufs Auge“, fand ebenso Schulleiter Norbert Opferkuch. Viele Ausbildungen, die die Schule anbietet, drehen sich um die Ernährung. Zukünftige Gärtner, Landwirte, Köche, Hauswirtschafterinnen, Restaurant- und Hotelfachleute lernen hier ihr Handwerk.

„Essen zwischen Hektik und Genuss“ – unter diesem Motto stand der Tag. Eine Stunde am Mittag steht den Berufsschülern in der Regel für das Mittagessen zur Verfügung. In einer lichtdurchfluteten Mensa wird Gesundes und weniger Gesundes angeboten. Pommes seien leider der Renner, erzählt Norbert Opferkuch. Am Tag der Ernährung stand eine Pellkartoffel mit hausgemachtem Kräuterquark und Gemüsesticks auf der Karte. Um den Appetit auf neue Geschmackserlebnisse zu wecken, hatten Mitarbeiterinnen des Amtes für Landwirtschaft, Hanna Plate und Elisabeth Auer, einen kleinen kulinarischen Rundgang neben der Mensa gestaltet. Zu probieren gab es Müsliplätzchen mit Nüssen, Früchten und Joghurt. Am nächsten Stand war man eingeladen, seinen Geruchssinn zu testen. Ingwer, Thymian und Zitrone in dunklen Gläsern verströmten durch kleine Löcher im Deckel ihre Düfte. Rezeptkarten für Smoothies, Karotten-Ingwer-Suppe und Kräuterbaguettestangen sollten Lust zum selber Kochen machen.

„Mach's Mahl“, so lautet auch die Initiative, die Hanna Plate leitet. Die Hauswirtschaftsschülerinnen des BSZ haben es schon vorgemacht. Sie boten ein selbstgemachtes Müsli an. „Voll lecker“, fand die Schülerin Leonie Babulenko. Sie hat sich

das Rezept mitgenommen. So ganz abwegig finden die Schüler es wohl auch nicht, sich mal selbst in die Küche zu stellen. Alicia Ledig erzählt, manchmal mache sie ihre Pizza selbst. Hefeteig, Tomatensauce, Schinken, Oliven und Käse. „Aber ist das gesund genug?“, fragt sie. Auf das Wort „gesund“ wolle man gar nicht den Akzent setzen, meint Hildegard Schwarz. Man wolle die jungen Leute vor allem dazu anregen, Ernährung bewusst wahrzunehmen, die Sinne zu schulen und einen Genussmoment im Tag zu finden.

### ***Infos zum Hauswirtschafts-Kurs***

*Als Vorbereitung für den ersten selbstständigen Lebensabschnitt in der eigenen Wohnung bietet die Fachschule für Landwirtschaft einen Crash-Kurs Hauswirtschaft an. An drei Tagen geht es um das Haushaltsbudget, Versicherungen, Nahrungszubereitung, Hausputz und Erledigen der Wäsche. Die Termine: Freitag, 10. März, 18 bis 21.30 Uhr; Samstag, 11. März, 9 bis 16.30 Uhr, und Samstag, 18. März, 9 bis 14 Uhr. Anmeldung bis 3. März bei der Fachschule, Telefon (07531) 800-2941 oder per Mail an [forum.ernaehrung@lrakn.de](mailto:forum.ernaehrung@lrakn.de). Gebühr: 30 Euro.*

Quelle: Südkurier vom 02.02.2017