

Vom Essen in der Schule

Nicht nur am Mittagstisch, sondern auch im Unterricht ist die Ernährung heute ein Thema. Wann und wie kommt das Essen in der Schule konkret aufs Tablett?

Fotos: Sabina Bobst

Wie die Schule mit dem Thema Ernährung umgeht	10
Der Mensabetreiber und sein täglicher Kampf	14
Websites, kulturelle Angebote und Buchtipps	16

Was geht die Schule das Essen an? Zu fettig, zu salzig, zu süss oder schlicht zu viel: Falsche Ernährung führt zu Übergewicht und Krankheit. Muss die Schule dieses Problem lösen? Nein, aber sie kann und soll Aufklärungsarbeit betreiben, lautet der allgemeine Tenor.

Text: Jacqueline Olivier

Wir alle tun es – in der Regel dreimal täglich, oft und gerne auch zwischendurch: essen. Ganz selbstverständlich. Zu selbstverständlich? Zumindest vielfach zu unüberlegt, so scheint es. In den vergangenen 30 Jahren ist die Zahl der übergewichtigen und adipösen (fettleibigen) Erwachsenen in der Schweiz laufend gestiegen, stellt das Bundesamt für Gesundheit (BAG) in seinem Ernährungsbericht 2012 fest. Demnach bringen aktuell 46,3 Prozent der Männer und

28,6 Prozent der Frauen zu viele Kilos auf die Waage, jeweils rund 8 Prozent davon in krankhafter Masse. Bei den Kindern schwanken die Zahlen je nach Alter und Studie stark: Zwischen 5 und 20 Prozent beim Übergewicht, zwischen 0,4 und 6 Prozent bei Adipositas.

Angesichts dieser Zahlen erübrigt sich die Frage fast, ob Ernährung in der Schule ein Thema sein soll. Und sie erübrigt sich vollends, weil das Thema – nolens volens – längst in den Schulen angekommen ist: als gesellschaftlicher und politischer Auftrag im Rahmen von Gesundheitsförderung und Nachhaltigkeit und weil im Zeitalter von Blockzeiten und Tagesstrukturen immer mehr Kinder ihre Mittagsmahlzeit in der Schule respektive im Hort einnehmen.

Das hat auch Jörg Stühlinger, Leiter der Primarschule Rietli, die zur Schule Wehntal im Zürcher Unterland gehört, erfahren: Spätestens als man im Jahr 2009 den Mittagstisch, der zunächst von einem Elternverein betrieben worden war, übernommen habe, sei man nicht mehr umhinekommen, sich mit Ernährungsfragen auseinanderzusetzen. Schnell sei man zum Schluss gekommen, dass den Kindern hochwertiges Essen aufgetischt werden sollte. «Kein Sirup und keine gesüssten Getränke mehr und Desserts nur noch aus besonderem Anlass.»

Die Gemeinschaft wirkt manchmal Wunder

Das Menü für den Mittagstisch kommt aus der Küche des nahen Alterszentrums. Das passe recht gut zusammen, sagt Jörg Stühlinger. Die gesund zubereitete, traditionelle Kost schmecke den Kindern. Und wenn nicht, versuche das Team vom Mittagstisch die Schülerinnen und Schüler zu ermuntern, etwas zu probieren, worüber sie zunächst vielleicht die Nase rümpften. Die Gemeinschaft wirke da manchmal Wunder. «Wenn ein Kind seine 20 Gspänli die Rüebli, die es zuhause immer verschmäht, essen sieht, isst es sie plötzlich auch.» So habe die Schule Möglichkeiten, Kinder an eine gesunde und ausgewogene Ernährung heranzuführen, die die Eltern nicht hätten.

Gegessen wird in der Schule auch zwischen den Lektionen. Dem Znüni, den die Kinder von zuhause mitbringen, wird heute in den meisten Volksschulen grosse Aufmerk-

Vorgaben und Angebote des Kantons

Das Thema Ernährung ist in den kantonalen Lehrplänen verankert. Und auch im Lehrplan 21 werden konkrete Kompetenzen zum Thema Ernährung definiert. In den stufengerechten Planungshilfen des Volksschulamts sind zahlreiche Hinweise auf geeignete Programme und Materialien aufgeführt.

➤ www.vsa.zh.ch > Schule & Umfeld > Gesundheit & Prävention > Gesundheit und Unterricht

Das Mittelschul- und Berufsbildungsamt unterstützt verschiedene Projekte und führt auf seiner Homepage zahlreiche weiterführende Links auf.

➤ www.mba.zh.ch > Dienstleistungen & Kommunikation > Prävention

«Leichter leben», das Aktionsprogramm der Zürcher Regierung, unterstützt Kinder und Jugendliche dabei, ein gesundes Körpergewicht zu erlangen. Die Verlängerung für die Jahre 2013–2016 wurde vor Kurzem beschlossen.

➤ www.leichter-leben.zh.ch

Die Kantonalen Netzwerke Gesundheitsfördernder Schulen für Volksschulen und für Mittel- und Berufsfachschulen bieten Austauschplattformen, Informationsveranstaltungen, Literatur, Leitfäden, Lehrmittel, Links und Weiterbildungen an.

➤ www.gesunde-schulen-zuerich.ch



Anouk Thomé, 14,
Katholische Sekundarschule
Kreuzbühl

«Ich trinke nur ein Mineralwasser zum Znüni. Am liebsten würde ich aber ein Salami-Sandwich essen. Die Aula ist der Ort, wo ich meinen Znüni am liebsten esse. Ich finde es wichtig, dass in der Schule übers Essen gesprochen wird, denn viele Kinder wissen nicht, was gesund ist.»

samkeit gewidmet. Vorbei die Zeiten, als das Weggli mit Schoggistängeli oder die Chipstüte unbeachtet durchgingen. Vielerorts geben die Schulen den Eltern Informationsblätter ab, auf denen «gute» und «schlechte» Znünis aufgelistet sind.

Die Stadt Zürich hat 2009 verbindliche Ernährungsrichtlinien für sämtliche Schulen der Stadt herausgegeben. Sie betreffen ebenso das Angebot in den Horten wie die von der Schule angebotene Pausenverpflegung. Eine grüne, eine gelbe und eine rote Liste zeigen an, welche Znünis empfehlenswert, welche ab und zu okay und welche gar nicht geeignet sind. Marianne Honegger, Ernährungsberaterin beim schulärztlichen Dienst der Stadt, betont: «Die Umsetzung liegt in der Verantwortung der Schulleitungen, wir kontrollieren die Schulen nicht.» Vielmehr gehe es darum, dass alle Schulen und Horte über die gleichen Grundlagen verfügten, auf die sie sich bei ihren Verpflegungsangeboten beziehen könnten. Den Eltern hingegen könne und wolle man nicht vorschreiben, was sie den Kindern mitgäben, sondern sie nur in Form von Empfehlungen und sachlichen Informationen für die Thematik sensibilisieren.

Ist das heute angesichts der Flut von Informationen über richtige und falsche Ernährung tatsächlich noch nötig?

«O ja», meint Marianne Honegger: «Es gibt genug Eltern, die sich nicht bewusst sind, dass Milchschnitten und Müesliriegel überhaupt nicht so gesund sind, wie die Werbung glauben macht.» Dass die Schule diesbezüglich ein Stück weit Aufklärungsarbeit übernimmt, erachtet sie als Teil des Bildungsauftrags. Auch wenn die Schule das Problem Übergewicht nicht allein lösen könne. «Die Schule kann aber einen gesunden Lebensstil vorleben und Inputs geben.»

Schüler und Eltern einbeziehen

Aktiv werden Volksschulen oft über einen Pausenkiosk, wie ein Blick in die Projektliste des Kantonalen Netzwerks Gesundheitsfördernder Schulen zeigt. Weil sich dabei Kinder und Eltern einbeziehen lassen. So auch in der Schule Grünau im Schulkreis Letzi in der Stadt Zürich. Hier stammen viele Kinder aus fremden Kulturen mit ganz anderen Essgewohnheiten, der Ernährung wird daher grosse Aufmerksamkeit gewidmet. Das fängt im Kindergarten an, wo die Lehrpersonen rigoros darauf achten, was die Kinder als Znüni mitbringen. Vor gut einem Jahr, erzählt Schulleiter Bernhard von Arx, habe das Team sogar darüber diskutiert, ob gewisse Produkte offiziell verboten werden sollten. Das komme für ihn aber nicht infrage. Stattdessen lernen die ▶



Leonard Clamor, 13,
Primarschule Eidberg
Winterthur

«Ich esse gerade ein Vollkornbrötli ohne Inhalt zum Znüni. Am liebsten würde ich immer ein Zopfbrötli mit Leberwurst mitnehmen – so, wie es mein Papa macht. Ich bin in der Pause immer mit den Jungs zusammen und esse auch meinen Znüni mit ihnen, am liebsten auf der Wiese beim Fussballfeld. Danach spiele ich auch mit.»

Schüler die Vielfalt gesunder Znünis kennen, wenn sie einmal pro Woche klassenweise den Pausenkiosk vorbereiten und durchführen. Mehrmals jährlich werden die leckeren Früchte- und Gemüsespiesse, Birchermüesli oder Ruchbrot-Sandwiches auch von Elterngruppen zubereitet. «Der Pausenkiosk ist heute eine feste Institution in unserer Schule und die Kinder haben Spass am Herrichten der Snacks», sagt Bernhard von Arx. Darüber hinaus brauche es jedoch weitere Anstrengungen, um das Thema Ernährung immer wieder ins Bewusstsein von Kindern und Eltern zu bringen, sei es an den Elternabenden oder im Unterricht.

Gut verbinden lassen sich Theorie und Praxis im Hauswirtschaftsunterricht in der Oberstufe. Valeska Meyer vom Sekundarschulhaus Schmittenwis der Schule Wehntal macht dies seit über 30 Jahren. Sie setzt bei ihren Schülerinnen und Schülern auf die Freude am Ausprobieren, und das Resultat soll ihnen schmecken. Aus ihrer eigenen Schulzeit erinnert sie sich an Menüs, die niemand essen wollte und von den Schülerinnen «irgendwo entsorgt» wurden. Das soll in ihrem Unterricht nicht passieren. Darum bereitet sie mit den Jugendlichen auch mal eine Pizza zu – und lässt sie dann die Zutaten mit jenen einer Fertigpizza vergleichen. «So kann man die Rede fast nebenbei auf Zu-

satzstoffe oder künstlichen Käse bringen, was bei vielen Staunen und Ablehnung auslöst.» Auch Kuchen und Weihnachtsgebäck werden gebacken – mit weissem Zucker. «Vor einigen Jahren erhielten wir zwar die Weisung, im Kochunterricht keinen weissen Zucker mehr zu verwenden, aber das ist unrealistisch. Vielmehr mache ich die Schüler bei dieser Gelegenheit darauf aufmerksam, dass es noch andere natürliche Süsstoffe gibt wie Birnel oder Stevia und welcher sich wofür eignet.»

Unrealistische Schönheitsideale hinterfragen

Übergewicht und Adipositas begünstigen laut dem Bundesamt für Gesundheit insbesondere Herz-Kreislauf-Krankheiten und gewisse Krebsarten. Auf der anderen Seite der Skala stehen Krankheiten, denen die Verweigerung von Essen zugrunde liegt: Bulimie (Ess-Brech-Sucht), Anorexie (Magersucht) oder Orthorexie (zwanhaft gesundes Essen). Betroffen davon sind vor allem junge Mädchen und Frauen. Auf der Sekundarstufe II wird der Fokus der Präventionsarbeit deshalb in erster Linie auf solche Essstörungen gerichtet, wie Vigeli Venzin, Leiter Prävention und Sicherheit im Mittelschul- und Berufsbildungsamt, erklärt. Oft gehe es dabei um die Vermittlung eines positiven Selbst-



**Senthuree Thilaganathan, 19,
KV Zürich Business School**

«Ich esse gerade ein Schoggigipfeli und habe noch ein Red Bull dabei. Am liebsten würde ich ein Pepito mitnehmen: ein türkisches Sandwich mit Poulet, Salat und Cocktail-Sauce. Aber das wäre wohl ein bisschen übertrieben. Ich esse meinen Znüni immer mit derselben Kollegin auf der Dachterrasse des KV.»

bilds. Sibylle Jüttner, Geschichtslehrerin an der Kantonschule Zürcher Unterland (KZU), und eine Kollegin haben im letzten Jahr mit ihren beiden Klassen einen Bodytalk-Workshop der Fachstelle Prävention Essstörungen Praxisnah (PEP) durchgeführt. In der Doppelstunde diskutierten die Schülerinnen und Schüler über unrealistische Schönheitsideale, ihre Zufriedenheit mit dem eigenen Körper oder die Bedeutung von inneren statt äusseren Werten. Die offene, direkte Art dieser Gesprächsrunden sei bei den Jugendlichen gut angekommen, sagt Sibylle Jüttner, die an der KZU Mitglied der Gesundheitskommission ist. Im Übrigen werde die Ernährung an ihrer Schule in erster Linie im Biologieunterricht thematisiert. Auf Stufe Gymnasium sieht sie aber die Aufgabe der Schulen vor allem dort, wo Essen ausgegeben wird: in der Mensa und bei Snack-Automaten. Da müsse man dranbleiben und das Bewusstsein für eine ausgewogene Ernährung langsam, aber stetig fördern.

Das Ziel: Alternativen aufzeigen

Dass junge Frauen der eigenen Figur viel, manchmal zu viel Bedeutung beimessen, weiss auch Regula Trüeb, Deutschlehrerin an der Wirtschaftsschule KV Uster und 15 Jahre lang Kontaktlehrperson für Suchtprävention. Dementspre-

chend seien sie empfänglicher für das Thema gesunde Ernährung als die jungen Männer. Das hat die heutige Bildungsrätin 2006 anlässlich einer Gesundheitswoche des KV und der Gewerblich-industriellen Berufsschule Uster zum Thema «Gesund essen – gesund leben, auch in der Schule» erfahren. Im Rahmen dieser Woche bereitete jeden Tag eine andere Gruppe von Schülern mit Hilfe einer Köchin und Ernährungsberaterin in der Mensa ein gesundes Mittagessen zu. Den Mädchen und den Lehrpersonen habe das gepasst, den Jungs weniger. «Die haben nun mal lieber Schnipo oder Burger.»

Mit anderen Worten: Was wir essen, ist weitgehend eine Frage des persönlichen Geschmacks, familiärer und kultureller Prägung und Gewohnheiten. Diesen den Garaus machen will in den Schulen niemand. Vielmehr geht es darum, Kindern und Jugendlichen Alternativen aufzuzeigen und ihnen dort, wo es im Schulalltag möglich ist, ein gesundes Angebot zu machen. Damit eine ausgewogene Ernährung für sie mit der Zeit ganz selbstverständlich wird. ○



Peter Morf, 48,
Mensa-Pächter der Kantonsschule
Wetzikon KZO

«Ich esse gerade Reis mit Tomatensauce, Erbsli und Rübeli und dazu Erdbeersalat zum Zmittag in meiner Mensa. Am liebsten würde ich jeden Tag angebratene Kartoffelwürfeli mit Spinat und Spiegelei essen.»

Nicht nur Pommes frites Peter Morf betreibt seit 20 Jahren die Mensa der Kantonsschule Wetzikon und kämpft für gesündere Essgewohnheiten.

Text: Katrin Hafner

Dass er seinen Job liebt, muss Peter Morf nicht sagen. Das spürt man. Wenn er etwa eines der Schnitzel-Sandwichs aus dem Kühlregal seiner Mensa in der Kantonsschule Wetzikon (KZO) nimmt und auf seine grosse Hand legt, als wäre es ein rohes Ei, um zu sagen: «Das ist hochwertige Ware, Topqualität.» Oder wenn er beim Vorbeigehen den Berliner-Puderzucker von der Chromstahlfläche wischt. Und vom neuen Soja-Aufstrich schwärmt.

Zwei Köche und sechs Angestellte verköstigen hier täglich bis zu 400 Personen. 1300 Schülerinnen und Schüler, 240 Lehrpersonen und Mitarbeiter sind die potenzielle Kundschaft. Was hält Peter Morf von ihnen? «Zu 98 Prozent super Leute!», sagt er. Aber eben, da sind auch noch diese anderen zwei Prozent. Die lassen zum Beispiel ungerührt ihr Esstablar auf dem Tisch liegen, obwohl es selbst abgeräumt werden sollte. Oder, und das ärgert Peter Morf beson-

ders, sie entsorgen den Abfall «von auswärts» nicht: Pizza-Schachteln, Döner-Alufolien, PET-Flaschen und Plastikschalen von umliegenden Take-aways, Fastfood-Ständen, Pizzerien und Läden. 13 solche direkte Konkurrenten gibts in einem Umkreis von 200 Metern. Die Schülerinnen und Schüler dürfen ihre dort eingekaufte Verpflegung in der Kantine essen – bloss sollten sie den Abfall in die Eimer werfen. Täglich fallen alleine im grossen, lichtdurchfluteten Mensa-Essraum vier 110-Liter-Säcke an. «Das ist verrückt», findet Peter Morf und kann nicht glauben, wie gleichgültig die Jugendlichen gegenüber der Abfallproblematik sind.

Zwischen Anpassung und Widerstand

Doch der eidgenössisch diplomierte Hotelier und Restaurateur ist nicht der Typ, der sich frustrieren lässt. Er wehrt sich lieber und eckt damit auch mal an. Wenn jemand Plastik-

geschirr wählt, fragt er, ob das nötig sei. Vor Kurzem erst führte er «widerwillig», wie er sagt, solches ein, um den Schülerinnen und Schülern, die draussen im Garten oder etwas abseits der Schule essen wollen, etwas bieten zu können. Peter Morf ist nämlich selbstständiger Mensabetreiber; seine Mensa muss rentieren, er wirtschaftet auf eigenes Risiko. Die meisten anderen Mensen der Mittel- und Berufsfachschulen im Kanton arbeiten mit Caterfirmen; die lokalen Restaurantmanager bestellen die Zutaten oder Menüs, die dann an die Kantinen – oft auch an Horte – geliefert werden. Vor Ort wird gekocht oder bloss sogenannt regeneriert (vgl. Kasten).

Lebensmittelherkunft interessiert «keinen Deut»

An der KZO kreiert der Koch Woche für Woche den eigenen Menüplan und Peter Morf und sein Team kochen täglich selbst. Das Fleisch- und das Vegimenu kosten neun, der Tages-Hit kostet acht und das Eco-Menü sieben Franken. Zudem gibts acht Sorten frische Salate, täglich über 100 eigenhändig zubereitete Sandwichs, Hotdogs, Birchermüesli und diverse Beilagen, die einzeln ausgewählt oder kombiniert werden können. Fleisch und Getränke haben Schweizer Herkunft.

Das tönt wunderbar, ist aber oft teurer, als wenn man Ware aus dem Ausland kauft. Und: Die meisten Schülerinnen und Schüler interessiert die Herkunft «keinen Deut», glaubt Peter Morf. Die Lehrerinnen und Lehrer hingegen schätzten seine bewusste Haltung. Kaffee gibts nur aus Max-Havelaar-Bohnen; Süswaren und Brötli stammen aus regionalen Bäckereien oder werden hausgemacht – so etwa die «Schoggiwürfel» für einen Franken pro Stück.

Über der Menütheke prangt ein Schild: «Die Entscheidung, wie gesund Sie essen wollen, liegt bei Ihnen, denn unser Angebot ist so gesund, wie Sie es wünschen.» Was will Peter Morf damit bezwecken? «Am liebsten würde ich den Jugendlichen die Wichtigkeit gesunder Ernährung nahebringen. Bloss: Ich kann sie ja nicht zu Gemüse zwingen. Also appelliere ich an ihre Eigenverantwortung – und manchmal funktioniert.» Will heissen: Da probiert auch mal einer einen Menüteller statt einer Portion Pasta. Seine Töchter, 19 und 16 Jahre alt, ernährten sich übrigens «sehr gesund», sagt Peter Morf. Und auch er versuche dies. Obwohl, er gibt unumwunden zu: «Bis vor vier Jahren war ich ein Fleischtiger.» Aus gesundheitlichen Gründen darf er aber nicht mehr so viel Fleisch essen. Von 115 Kilo hat er schon 15 verloren – sein Ziel: 90. Das ist hart, wenn man täglich von 6 bis 17 Uhr mit Nahrungsmitteln zu tun hat.

Jugendliche kennen Gemüseamen nicht

Auf 20 Jahre Erfahrung kann Peter Morf zurückblicken – und ist sozusagen ein Profi geworden, was das Essverhalten von Gymnasiasten und Gymnasiastinnen anbelangt. «Fotzelschnitten und Hotdogs kommen total gut an. Aber auch Birchermüesli, Pizza und Pommes.» Letztere bietet er bewusst nur alle zwei Wochen an, da können noch so viele Mails bei ihm landen, er solle doch jeden Tag davon verkaufen.

Die Nachfrage habe sich in den letzten Jahren eindeutig hin zum Fastfood verschoben, stellt Peter Morf fest. Und zwar auch unter den jüngeren Lehrpersonen. «Die Leute

haben kaum mehr Zeit, sich hinzusetzen und in Ruhe zu essen – schon schwirren sie ab.» Schockiert ist er, wie wenig Gemüsesorten seine junge Kundschaft kennt. «Schwarzwurzeln oder Fenchel sind für viele unbekannt – sie kennen nicht mal die Namen.» Erst recht versucht er seine Gäste hie und da «umzupolen», wie er es ausdrückt, sie auf den Geschmack zu bringen. Um sie nicht vollends an die umliegende Konkurrenz zu verlieren, hat Peter Morf jüngst eine Treuekarte eingeführt: Jedes 13. Menü ist gratis. Im Essraum stehen zudem fünf Mikrowellengeräte – schliesslich weiss er aus eigener Erfahrung, wie teuer es kommt, Kindern jedes Mittagessen zu berappen.

Ewig wird er seinen Job nicht mehr machen. Schon immer habe er sich gesagt, er werde mit 55 aufhören und «etwas Soziales» tun. Und zwar nicht in seiner Heimat, Zürich, sondern in Südamerika. Seine Frau ist Mexikanerin, seine Gedanken gehen in Richtung Mexiko oder Peru. Dort hat sein ehemaliger Religionslehrer vor 25 Jahren ein Entwicklungsprojekt (Paz Peru) lanciert, das Peter Morf schon diverse Male besucht hat. Ob er kochen, sich medizinisch – er war Sanitäter im Militär – oder sonst wie engagieren wird, lässt er offen. Einfach «etwas Sinnvolles machen», das will er. So wie er in all den Jahren und bis auf Weiteres mit viel Lust und Energie für eine sinnvolle Balance zwischen gesund, beliebt, nachhaltig und fein kämpft in seiner Mensa. ○

So kommt das Essen in die Schule

Der Schulverpflegungsmarkt wächst. Die meisten Mittel- und Berufsfachschulen im Kanton Zürich arbeiten mit Caterern zusammen, viele ländliche Schulen mit der SV Group, die meisten städtischen mit den ZFV-Unternehmungen. Die einen lassen sich fertige Menüs oder zubereitete Zutaten liefern, die sie vor Ort regenerieren (aufbereiten, wärmen), andere kochen frisch vor Ort. Es gibt auch Ausnahmen, etwa die privat geführten Mensen der Berufsschule Rüti, der Gewerblichen Berufsschule sowie der Kantonsschule Wetzikon (siehe Text) oder die kleine Kantonsschule Küsnacht, die über keine Mensa verfügt, aber im Winterhalbjahr drei Mal wöchentlich einen Mittagstisch anbietet, der von einem Verein getragen wird und auf freiwilliger Basis von Eltern funktioniert.

In den Volksschulen gibts nur wenige Mensen, dafür zahlreiche Betreuungsstätten, die Mittagessen anbieten. Die städtischen Horte und einige weitere im Kanton Zürich – insgesamt 323 Einrichtungen – arbeiten mit der auf Kinderverpflegung ausgerichteten Anbieterin Menu and More AG zusammen, die gemäss den Ernährungsrichtlinien für die Schulen der Stadt Zürich sowie den ernährungsphysiologischen Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung täglich verschiedene Menüs, Pasta und Einzelkomponenten anbietet. Es gibt aber eine Vielzahl lokaler Lösungen: Die Sekundarschule Albisriederplatz etwa verfügt über eine Produktionsküche und einzelne Gemeinden arbeiten beispielsweise mit dem Wirt des Dorfresterants zusammen. [red]

Tipps und Anregendes

Einige herausgegriffene Bücher, Websites und kulturelle Angebote aus dem Informationsdschungel rund ums Thema Essen.

Bücher

Peperoni. Lebensmittel- und Ernährungskunde (Lehrmittelverlag des Kantons Zürich). Übersichtliches Nachschlagewerk und gute Ergänzung zu Kochbüchern für Schülerinnen und Schüler wie z. B. «1001 Rezept», «Einfach Probieren», «Tiptopf», «Globi kocht vegi» etc.

Paul Imhof: Das kulinarische Erbe der Schweiz. Band 1: Aargau – Luzern – Obwalden – Nidwalden – Schwyz – Zug – Zürich (Echtzeit Verlag). Die fünfbändige Reihe ist ein Inventar des kulinarischen Erbes der Schweiz und umfasst 400 Produkte. Man lernt die Herkunft einheimischer Produkte und die passenden Rezepte kennen.

Stefan Kreutzberger/Valentin Thurn: Die Essensvernichter. Warum die Hälfte aller Lebensmittel im Müll landet und wer dafür verantwortlich ist (Kiepenheuer & Witsch). Mit viele Anregungen, was man als Einzelperson ändern kann.

Katharina Weiss: Schön!? Jugendliche erzählen von Körpern, Idealen und Problemzonen (Schwarzkopf & Schwarzkopf). Die 16-jährige «Spiegel»-Bestseller-Autorin hat mit Altersgenossen darüber diskutiert, was attraktiv ist.

Websites/ Apps

www.feel-ok.ch: Für 12- bis 17-Jährige und für Lehrpersonen, mit didaktischen Materialien zu den Themen Ernährung sowie Gewicht und Essstörungen – zusammengestellt von Fachorganisationen.

www.foodle.ch: Schweizer Plattform zum Thema Lebensmittel, von Partnern aus den Bereichen Bildung und Forschung weiterentwickelt – u. a. Informationen über Schweizer Lebensmittel, Herkunftsbezeichnung, Slowfood, Schweizer Küche und Rezepte, nachhaltige Ernährung etc.

www.sge-ssn.ch: Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung will die Bevölkerung über Fragen der gesunden Ernährung informieren, speziell, was die Schule anbelangt. U. a. Test über Essgewohnheiten, Buch-Tipps, Merkblätter, Broschüren etc.

www.gorilla.ch: Ernährungsworkshops inklusive Zubereitung eines gesunden Birchermüesli sowie von Sandwichs, ausserdem Kochvideos und Rezeptbüchlein für Kinder und Jugendliche.

www.prospezierara.ch: Übersicht von Pro Specie Rara, einer schweizerischen Non-Profit-Stiftung, über traditionelle Gemüse- und Obstsorten, Nutztierassen, ausserdem Bauernhöfe, Obst- und andere Gärten, die man besuchen kann, Unterrichtsmaterialien etc.

www.wwf.ch > essen: Infos über umweltgerechtes Essen, Saisontabelle über aktuelle frische Gemüse und Früchte – auch als App herunterladbar.

www.bodytalk.ch: Workshops für Jugendliche und Lehrpersonen sowie Arbeitsunterlagen, Buchtipps etc. von der Fachstelle Prävention Essstörungen Praxisnah (PEP). Themen: Selbstbild, Körperzufriedenheit etc.

www.suissebalance.ch: Tipps und Infos zur ausgewogenen Ernährung für Kinder und Jugendliche (bis 20 Jahre) von der nationalen Projektförderstelle Ernährung und Bewegung des Bundesamts für Gesundheit und von Gesundheitsförderung Schweiz.

Ausstellungen

«Wir essen die Welt» (bis Februar 2014 im Aargauer Naturmuseum Naturama). Die Wanderausstellung (Führungen für Schulklassen) ist ein Projekt der Schweizer Entwicklungsorganisation Helvetas und thematisiert Fragen um die Herkunft unserer täglichen Nahrung. Es geht um Genuss, Geschäft und Globalisierung, um Urban Farming, Fair Trade, Slowfood etc. www.wir-essen-die-welt.ch

«Die Wurst. Eine Geschichte mit zwei Enden» (bis März 2014 im Mühlerama Zürich). U. a. Workshops für Schulklassen: Warum Wurst nicht Wurst ist. www.muehlerama.ch

Theater/ Tanz

«voll fett» (Forumtheater Zürich, für Sekundarstufe I und II). Das Stück ermöglicht es Schulklassen, sich mit Ernährungsgewohnheiten, Körperbildern und dem Diätwahn auseinanderzusetzen. www.forumtheater.ch

«Friss oder stirb» (Theater Stückwerk, ab 7. Schuljahr). Das Doku-Drama beleuchtet das Thema «Hunger» in allen Facetten: Welthunger, Lebensmittelproduktion und -verteilung, Essstörungen, Überfluss und Mangel. Es ist Roadmovie, Liebesgeschichte und Dokumentation in einem. www.schuleundkultur.zh.ch

«Härdöpfelsuppe» (Theaterküche für kleine Bühnen und Klassenzimmer, 1.–3. Klasse). Der Schauspieler und Koch Manuel Löwenberg erarbeitet mit den Kindern ein Stück über gesundes Essen und über den Hunger in schlechten Zeiten. www.schuleundkultur.zh.ch

Tanzküche Bollywood (4.–10. Schuljahr, Berufs- und Mittelschulen). Die Schulklassen tauchen tanzend ein in die zauberhafte Filmwelt Indiens – bis der Magen knurrt. Und dann geht es mit Schwung ans Kochen. www.schuleundkultur.zh.ch

Filme

Food Inc. – Was wir wirklich essen (Robert Kenner). Über Hormone, Antibiotika, Pflanzengiftückstände und Zusatzstoffe in Nahrungsmitteln.

Ware Tier (Reginald Puhl). Über den Umgang mit Tieren in Massentierhaltung und das Ausfischen der Meere.

Taste the Waste (Valentin Thurn). Suche nach Antworten auf die Frage, warum so viele Nahrungsmittel vernichtet werden und im Müll landen. Befragt werden Bauern, Supermarkt-Direktoren, Müllarbeiter und Köche in verschiedenen Ländern.

Unser täglich Brot (Nikolas Geyrhalter). Unkommentierter Blick auf die Massenproduktion von Lebensmitteln, die Züchtung und Schlachtung von Tieren sowie die industrielle Anpflanzung und Ernte von Obst und Gemüse.

Zusammengestellt von: **Katrin Hafner**