



## **Sophie-und-Hans-Scholl-Schule, Wiesbaden, erhält Dr. Rainer Wild-Preis**

Eine Schule des guten Geschmacks

Für ihre Bemühungen um eine gesunde Ernährung in der Schule erhält die Sophie-und-Hans-Scholl-Gesamtschule, Wiesbaden, den Dr. Rainer Wild-Preis der Dr. Rainer Wild-Stiftung, Stiftung für gesunde Ernährung. Dr. Rainer Wild hat den mit 15.000 Euro dotierten Preis im Rahmen einer Feierstunde am 10. Juni in Heidelberg an Schulleiter Paul Degenhardt überreicht.

Früchte an ihrem Duft erkennen? Die wichtigsten Kartoffelsorten der Region benennen? Mehrere Rezepte traditioneller Gerichte aus der Heimat beschreiben? Für die Schüler der Sophie-und-Hans-Scholl-Gesamtschule in Wiesbaden sind derlei kulinarische Fragen kein Problem: Bei ihnen steht nicht nur Grammatik oder Algebra auf dem Stundenplan, sondern auch gesunde Ernährung.

Mittagstisch Kern der „Esswerkstatt“

Seit rund sieben Jahren betreibt die Gesamtschule die „Esswerkstatt“. Das Konzept umfasst Unterrichtseinheiten, Projekte und Aktionen, bei denen sich alles ums Essen und eine gesunde Ernährung dreht. Kern des Konzepts ist der Mittagstisch, dessen Angebot sich nach den Empfehlungen des Forschungsinstituts für Kinderernährung, Dortmund, richtet. Die Schulköche bereiten eine „optimale Mischkost“ (optimiX) zu: Hauptbestandteil einer warmen Mahlzeit sind Kartoffeln, Naturreis oder Vollkornnudeln und Gemüse oder Salat, ergänzt um zwei kleine Fleischbeilagen oder eine Portion Fisch pro Woche. Die frischen Lebensmittel stammen zu 90 Prozent aus ökologischem Anbau und zum Teil aus „fairem Handel“. Das Mittagsangebot ergänzt ein „Saftladen“, in dem die Schüler in den Pausen selbst produzierten Apfelsaft verkaufen. Die Äpfel stammen von Streuobstwiesen, die die Schüler selbst pflegen. Ein ausgewogenes Frühstück bietet die Cafeteria an, in der nach und nach Süßigkeiten wie Schokoriegel aus dem Sortiment genommen werden sollen.

Gesundes Essen erriechen und erschmecken

„Wir hatten festgestellt, dass sich die Ernährungssituation und damit auch der Gesundheitszustand unserer Schüler in den letzten Jahren verschlechtert hat“, berichtet Schulleiter Paul Degenhardt. Nur gesunde Kinder könnten optimal lernen. „Mit der ‚Esswerkstatt‘ wollen wir die Ernährungsgewohnheiten unserer Schüler dauerhaft ändern, indem wir ihnen gesundes Essen praktisch vermitteln“, beschreibt Degenhardt das Ziel des Ernährungskonzepts.

Im Unterricht lernen die Schüler beispielsweise anhand von Geruch und Geschmack Qualitätsunterschiede bei Lebensmitteln zu erkennen sowie deren Geschmacksvielfalt zu entdecken. Sie sollen erleben, welchen Genuss täglich wechselnde Speiseangebote bieten und welche Bereicherung es sein kann, das Ernährungsverhalten anderer Menschen kennen zu lernen. Zu den regelmäßig stattfindenden Aktionen gehören die Geschmackswochen, die unter einem Motto wie „Die Kräuter sind los!“, „Nudeln machen glücklich“ oder „Europa zu Gast!“ stehen. Dann tischen auch mal Gastköche aus der Sterne-Gastronomie kulinarische Schmankerl in der Schulmensa auf. Oder die Schüler nehmen an regionalen Geschmackstagen wie „Schmecke die Region“ teil.

Spaß an neuen Essgewohnheiten

Die Schüler werden sicherer im Schmecken und nehmen ihre eigenen Ess- und Trinkgewohnheiten sowie ihre eigene Auswahl an Lebensmitteln bewusster wahr. Indem sie kochen lernen und erfahren, wie man frische Saisonprodukte verarbeitet, gewinnen sie Spaß daran, ihre Essgewohnheiten zu ändern. Jeden Herbst veranstaltet die Schule zum Beispiel einen Keltertag, bei dem sich – neben dem Saft – alles um den Apfel sowie ein selbst kreiertes Apfel-Menü dreht.

Hinter dem Konzept der „Esswerkstatt“ steht ein ganzheitlicher Ansatz: Zusätzlich zu einem gesundem Essverhalten fördert die Schule auch Ess- und Trinkkultur, setzt sich für mehr Sport und Bewegung ein und hat erreicht, dass sie zur rauchfreien Schule wurde.

„Die Sophie-und-Hans-Scholl-Schule predigt ihren Schülern nicht, wie man gesund isst, sie lebt es gemeinsam mit ihnen“, sagt Dr. Rainer Wild. Die Schule habe alle finanziellen, bürokratischen und personellen Hürden überwunden, um die „Esswerkstatt“ zu betreiben. „Mit dem Preis wollen wir das große Engagement würdigen und die Vorbildfunktion der Schule für andere Einrichtungen unterstreichen“, begründet Wild die Preisverleihung.

Mit dem Preisgeld möchte die Schule die „Esswerkstatt“ langfristig sichern und ausbauen. Sie plant, die einzelnen Angebote wie Kiosk, Saftladen und Mittagstisch baulich, organisatorisch und personell zusammenzufassen.

*Dr. Rainer Wild-Stiftung, Stiftung für gesunde Ernährung:*

*Den Dr. Rainer Wild-Preis verleiht die Dr. Rainer Wild-Stiftung, Stiftung für gesunde Ernährung, für herausragende Leistungen auf dem Gebiet der gesunden Ernährung. Der nach dem Gründer der Stiftung benannte Preis wurde 1993 zum ersten Mal vergeben.*

Weitere Informationen:

Dr. Rainer Wild-Stiftung  
Stiftung für gesunde Ernährung  
Dr. Gesa U. Schönberger  
Mittelgewannweg 10  
69123 Heidelberg  
Tel.: +49 (0) 6221/75 11-230  
Fax: +49 (0) 6221/75 11-240  
E-Mail: [gesa.schoenberger@gesunde-ernaehrung.org](mailto:gesa.schoenberger@gesunde-ernaehrung.org)