

Gesund, bio-regional und lecker backen und kochen

Schüler aus der Region Regensburg zeigen wie es geht



Schüler der Realschule Obertraubling präsentieren ihr selbst gemachtes bio-regionales Mitagessen © Bernd Namislo
© Bernd Namislo

Unsere Gesundheit hängt wesentlich von unserer Ernährung ab. Und dass selbst gemachtes Essen aus besten Zutaten dazu auch noch viel leckerer ist als ungesundes Fastfood, das kann die Klasse 7D der Realschule Obetraubling (Landkreis Regensburg) nach ihren eigenen Back- und Kocherfahrungen bei der Bio-Bäckerei Neuhoff in Regensburg, Ebner's Bioküche in Wenzelbach sowie im Unterricht mit Frau Lermer nun auf jeden Fall bestätigen.



Unsere Gesundheit hängt wesentlich von unserer Ernährung ab. Und dass selbst gemachtes Essen aus besten Zutaten dazu auch noch viel leckerer ist als ungesundes Fastfood, das kann die Klasse 7D der Realschule Obetraubling (Landkreis Regensburg) **nach ihren eigenen Back- und Kocherfahrungen bei der Bio-Bäckerei Neuhoff in Regensburg, Ebner's Bioküche in Wenzelbach sowie im Unterricht mit Frau Lermer** nun auf jeden Fall bestätigen.

Zunächst machte sich die Werkengruppe zu Herrn Neuhoffs besonderer Bäckerei auf. Etwas zögernd wurden die weißen Bäckerhäte aufgesetzt, aber beim Abwiegen der Zutaten, Be- und Entladen der Teigmaschine, dem Kneten und Backen verschwanden die Zweifel schnell und alle packten kräftig mit an. Von einer Gruppe wurden Hamburger-Semmeln gebacken, die anderen stellten in der Konditorei Nougatstangen her. Dazu war Geschicklichkeit unter anderem beim Aufspritzen des Teigs auf das Blech und dem Eintauchen der fertigen Stangen in Schokolade gefragt.

Herr Neuhoff und seine Mitarbeiter erklärten alles. Aussagen wie „**hier wird keine Chemie und es werden keine Backmischungen verwendet**“, „je länger der Teig ruht, desto mehr Aroma kann er entwickeln“, „**unsere Bäcker sind Handwerker, keine Maschinenführer**“ zeigten, dass bei ihm nur hochwertige, gesunde Produkte in Handarbeit entstehen. Jeder bekam noch ein Brot und einige Semmeln geschenkt und zufrieden und stolz auf die hergestellten Backwaren wurde die Heimfahrt angetreten - wobei manche die Bäckerhäte gar nicht mehr abnehmen wollten.

Am nächsten Tag stellten diese Kinder in der Schule mit Frau Lermer einen **ganz besonderen vegetarischen Hamburger aus bio-regionalen Linsen her**, während der andere Klassenteil mit Frau Ebner in Wenzelbach ein mehrgängiges Menü, ebenfalls aus bio-regionalen und frischen Zutaten zauberte (und dazu natürlich auch die Hamburger-Semmeln verwendete). Bei Kaffee oder Kakao erklärte Frau Ebner zunächst, warum sie **regionale Zutaten in Bio-Qualität verwendet** und dass man sich in der Küche nicht zwanghaft an Rezepte halten muss und manchmal auch Zutaten durch andere ersetzen kann, damit nichts weggeworfen werden muss.

Der Kommentar „schlau eigentlich“ eines Mädchens fasste diese Einführung gut zusammen. Jedes Kind erhielt von Frau Ebner eine eigene Rezeptmappe und dann ging es auch hier voll zur Sache: Gemüse waschen, schneiden, kochen, Kokos-Curry-Suppe abschmecken, Pattys braten, eigenes Ketchup mischen, Tiramisu zusammenstellen, Tische dekorieren, Gerichte schön anrichten, servieren und gemeinsam essen. Alle waren überrascht von dem großen Erfolg ihrer Kochkünste und auch **Herr Kuschel von der „Ökomodellregion Stadt.Land.Regensburg“ schmeckte es sehr gut und er war begeistert von dem ganzen Projekt.**

Außerdem zeigten sich viele Kinder sehr interessiert an den Berufen Koch und Bäcker und möchten in den kommenden Jahren ein Praktikum bei diesen Betrieben machen.

Die Öko-Modellregion Stadt.Land.Regensburg unterstützte sowohl durch die Beteiligung an den entstandenen Kosten sowie durch Vermittlung zu bio-regionalen Lieferanten dieses Projekt.

Wir bedanken uns sehr herzlich bei Herrn Namislo, welcher als Konrektor der Realschule Obertraubling dieses Projekt mit viel persönlichem Engagement auf die Beine gestellt hat.

Datum

13. April 2023

Region

Stadt.Land.Regensburg