

### **Projektträger:**

Berufsbildungszentrum am Nord-Ostsee-Kanal  
Fachschule für Hauswirtschaft im Ländl. Raum  
Mannhardtstraße 3  
25557 Hanerau-Hademarschen  
  
www.fachschule-hauswirtschaft.de

Wir machen Zukunft  
Nachhaltigkeit für  
Schleswig-Holstein



### **Thema**

Idealer Wochenspeiseplan

### **Kurzbeschreibung**

Die Fachschule für ländliche Hauswirtschaft, Landfrauenschule Hademarschen ist sehr bekannt für eine gesunde Ernährung. Den Schülerinnen und Schülern wird vom ersten Tag an eine gesunde und vollwertige Ernährung übermittelt. Bei dem theoretischen Unterricht werden die Grundzüge der vollwertigen Ernährung gelehrt, welche dann im fachpraktischen Unterricht umgesetzt werden. Im Rahmen von Kochprojekten zu bestimmten Themen wie Fleisch, Fisch oder Geflügel werden die zubereiteten Speisen von den Schülerinnen hinsichtlich Geschmack, Aussehen, Konsistenz u.Ä. mit Hilfe von Bewertungsbögen beurteilt. Diese Qualitätsbeurteilungen lehnen sich an die DGE- Richtlinien an.



Wir haben eine Großküche und eine Lehrküche (12 Kojen), hier lernen die Schülerinnen neben dem richtigen Zubereiten von Lebensmitteln auch das Organisieren und Planen von Mahlzeiten. Unter der Bezeichnung „Bereichsleitung“ übernehmen wir Oberklassenschülerinnen in dem Fach „Ernährungstechnologie“ für jeweils zwei Wochen die Planung von Mahlzeiten. Diese Planung beinhaltet u.a. Nährwertberechnungen, Kostenkalkulationen und Einkaufslisten. Wir lernen hierbei mit den vorhandenen Ressourcen umzugehen: Produkte aus dem Garten. Wir lernen, ökologisch und auch ökonomisch.

misch zu planen, denn es steht uns dabei nur ein bestimmtes Budget zur Verfügung.

Zudem kochen wir im Unterricht Fruchtaufstriche und Gemüse ein und erlernen somit verschiedene Konservierungsmethoden. Diese Produkte nutzen wir für den Eigenbedarf und verkaufen einen Teil in unserem Hofladen. Durch diese nachhaltige Produktion lernen wir auch die fachgerechte Etikettierung und Vermarktung. Wir verkaufen nur Produkte, die auch in der Schulküche produziert wurden, weil uns die Herkunft der Zutaten und die Umsetzung der Hygienevorschriften sehr wichtig sind. Allgemein achten wir sehr auf Hygiene, durch HACCP-Pläne und regelmäßige Hygieneschulungen, die von den Schülerinnen der Oberklasse erarbeitet und durchgeführt werden. Als Beispiel für nachhaltiges Lernen.

Der Schule ist es wichtig, dass den Schülerinnen und Schülern der Grundsatz „5 am Tag“ näher gebracht wird: Aus dem abwechslungsreichen saisonalen und regionalen Gemüse- und Obstangebots können wir bei jeder der fünf Mahlzeiten auswählen. Ein Teil dieses Angebots kommt aus unserem eigenen Nutzgarten. Dort bauen wir verschiedene Gemüse- und Obstsorten an. Bei der Gemüsauswahl bevorzugen wir Standort angepasste Sorten, planen eine optimale, nachhaltige Düngung. Durch unsere Erträge kann die Versorgung ökonomisch und ökologisch optimiert werden. Gerade bei den aktuellen EHEC Vorfällen konnten wir außerdem auf unseren eigenen Blattsalat zurückgreifen.

Bei der Zubereitung der Speisen achten wir sehr darauf, dass die Produkte regional und saisonal sind, so bezieht die Schule z.B. die Bio-Eier aus dem Nachbardorf sowie andere Lebensmittel bevorzugt vom örtlichen Fleischer und Bäcker. Bei dem Speiseplan achten wir auf ein nachhaltiges, abwechslungsreiches Angebot. Die Zubereitung wird laut Stundenplan von verschiedenen Klassen unter ressourcenschonenden Gar-Techniken erlernt. Bei der Speisenzubereitung wird zudem darauf geachtet, dass etwas für Vegetarier und für Schülerinnen mit Lebensmittel-Intoleranz angeboten wird. Außerdem kochen wir nach dem Idealen Wochenspeiseplan, der von den Schülerinnen selber erstellt wird.

Diese regelmäßigen gemeinsamen Mahlzeiten fördern die klassenübergreifende Kommunikation. Sie schaffen ein familiäres Klima in unserem Schul- und Internatsleben. Wir pflegen hierbei eine gemeinsame „Tischkultur“: Unsere vollwertigen und bedarfsgerechten Speisen werden fachgerecht serviert. Unsere Tischdekoration stammt dabei aus unserem Ziergarten, die Tischwäsche wird nachhaltig von uns selbst gewaschen, gepflegt und in Stand gehalten.

Wir achten sehr darauf, von anderen „Fachspezialisten“ zu lernen und unser Wissen auch weiterzugeben. Dazu haben wir regelmäßig Besuch von anderen Fachschulen, mit den wir Projekttag durchführen, wie z.B. mit den Fachschülern aus Fischerei und Landwirtschaft, Schwerpunkt Schweineproduktion, sowie auch Wahlpflichtkursen „Hauswirtschaft“ von Realschulen. Als Dankeschön für das Styling von uns Blaumeisen für den Einsatz auf der NORLA haben wir der Berufsschulklasse der

Frisöre einen Projekttag unter dem Motto: „Kochlöffel statt Schere“ geboten.

Im Jahre 2007 ist unsere Schule als „Gesunde Schule“ zertifiziert worden und dann 2010 als erste Schule in Schleswig- Holstein rezertifiziert worden

.