



Wissen geht durch den Magen: Schulkinder sollen auch gesunde Essgewohnheiten eintrainieren.

Treffpunkt Schulmensa

(hpf). Morgens zuckrige Cornflakes, zum Mittag eine Streuselschnecke, abends das große Burger-Menü. Kein Wunder, dass viele Schüler in Deutschland an Übergewicht, Konzentrations- und Lerndefiziten leiden. Schulmensa haben deshalb nicht nur die Aufgabe, Kindern für wenig Geld eine warme Mahlzeit zu bieten. Sie stellen auch die Weichen für heutige und spätere Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Um kurz vor eins wird es laut in der Mensa der Integrierten Gesamtschule (IGS) Langenhagen: Mit dem Gong zur Großen Pause strömen Dutzende von Schülern in den Speisesaal – laut, aber in geordneten Bahnen. Jede Klasse schickt zwei oder drei Eindecker voraus, die Geschirr und Besteck verteilen, das Essen aus der Küche holen und es auf den Gruppentischen platzieren. Dann erst folgen ihre Mitschüler, bis der letzte der rund 150 Stühle im Saal besetzt ist, und langen zu. „Mir schmeckt es richtig gut, wie fast immer“, bringt Sechstklässler Sebastian zwischen zwei Gabeln Kartoffelsalat hervor.

Schulverpflegung steuert Essgewohnheiten

Die Mensa gehört zum Alltag der Langenhagener Ganztagschule. Rund 9 000 solcher Lehrinrichtungen gab es 2005 laut Kultusministerkonferenz bundesweit. Inzwischen ist die Zahl weiter gestiegen. Die Ausweitung des Unterrichts auf den Nachmittag bedeutet auch, dass die Schulen mittags Mahlzeiten anbieten müssen – genaue Bestimmungen der Kultusministerien fehlen häufig.

Dabei können Mensen eine wichtige Rolle für den Unterricht spielen, meint Ernährungswissenschaftlerin

Antje Gahl von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE): „Die Schulverpflegung kann steuern, was Kinder und Jugendliche essen – und damit, wie fit sie sind und was sie lernen.“ Anspruchsvoller Unterricht ist nahezu unmöglich vor Klassen, in denen Mägen knurren oder Verdauungsnickerchen gehalten werden.

Die Mensa an der IGS Langenhagen folgt mit ihrem Speiseplan nach Möglichkeit gängigen Empfehlungen, u.a. denen der DGE: Viel Gemüse und Kartoffeln, etwas Fisch, Fleisch oder Eier, wenig Fett. Jeden Tag stehen mindestens zwei Gerichte zur Wahl, heute gibt es Scholle oder gefüllte Paprika, dazu diverse Beilagen und ein Salatbuffet.

Appetit auf gesunde Ernährung

Wenn es nach den Vorlieben von Kindern und Jugendlichen ginge, sähen Mensapläne ganz anders aus: Pommes, Pizza, Hamburger. Viel Fett, viele Kalorien. Ein attraktiver Speiseplan kann solche Wünsche kaum ignorieren, meint Ernährungsexpertin Gertrud Winkler von der Hochschule Albstadt-Sigmaringen: „Häufig läuft es auf einen Kompromiss zwischen Essgewohnheiten der Schüler und Anforderungen an eine gesunde Ernährung hinaus“. Auf die Mischung kommt es an. „Pommes Frites lassen sich

mit fettarmen Komponenten wie Gemüse durchaus zu einem ausgewogenen Mahl kombinieren“, sagt Winkler. Und: Ungewohnte Zusammenstellungen wecken vielleicht den Appetit auf mehr.

„Auch Scholle oder Blumenkohl kommen bei Schülern an“, sagt Andreas Wozny, Küchenchef an der IGS Langenhagen, „es muss nur lecker zubereitet sein“. Manchmal ist Einfallsreichtum gefragt. Beispiel Kartoffelpuffer: Die ließen viele seiner Gäste normalerweise links liegen. Kurzerhand belegt Woznys Team die Puffer mit Gemüse und überbäckte das Ganze mit einer Scheibe Käse. „Fertig ist der Gemüseburger“, strahlt der Chefkoch, „ein echter Renner.“

Attraktive Umgebung wichtig

Der Erfolg einer Schulmensa hängt jedoch nicht allein vom Speiseplan ab. Entscheidend sind auch scheinbare Nebensächlichkeiten wie Gestaltung des Esssaals, Menüausgabesystem, Getränkeangebot, Bezahlung, Lehrermeinung und Küchenpersonal. Eine ungemütliche Atmosphäre schreckt Schüler häufig genauso ab wie komplizierte Bezahlsmechanismen. Der attraktivste Speiseplan kann Kinder nicht locken, wenn sie das Ausgabepersonal als unfreundliche Drachen empfinden. Dicke Pluspunkte sammeln Mensen hingegen, wenn der Speisesaal als Treffpunkt für die ganze Schule funktioniert.

„Patentrezepte gibt es nicht“, so Gertrud Winkler, „Schule und Mittagsangebot müssen zueinander passen, bei der Planung sollte keine Option von vornherein ausgeschlossen werden.“ So können auch externe Caterer in Frage kommen – unter bestimmten Voraussetzungen: Das Essen sollte möglichst kurz vor der Ausgabe zubereitet werden, aus hochwertigen Zutaten. Darüber hinaus müssen externe Zulieferer selbstverständlich schülergerechte Gerichte anbieten. „Ist das gewährleistet, kann eine ausgezeichnete Firmenkantine in direkter Nachbarschaft der Schule die bessere Alternative zu einer eigenständig betriebenen Küche sein“, meint Winkler.

Schülerwunsch und Realität

Insgesamt funktionieren Mittagsangebote vor allem dann, wenn alle Beteiligten zufrieden sind. Andreas Wozny überprüft das selbst. Während in der IGS Langenhagen gegessen wird, geht er von Tisch zu Tisch, erkundigt sich, ob es auch wirklich schmeckt. Die Schüler kennen Wozny. „Was geht, Küchenchef?“, fragt ein Junge mit einem Fußballer-Iro und schiebt hinterher: „Ihr solltet häufiger Pizza machen.“ Auch wenn Wozny nicht alle Wünsche berücksichtigen kann: An der IGS Langenhagen essen die Schüler in drei Schichten, anders wäre die Nachfrage kaum zu bewältigen. 2006 wurde die Mensa von der DGE als beste niedersächsische Schulküche ausgezeichnet.

Essen lernen

Schulverpflegung bedeutet für viele Kinder und Jugendliche eine deutliche Verbesserung der Ernährungssituation. Regelmäßige Mahlzeiten sind nicht in allen Haushalten eine Selbstverständlichkeit. Darüber hinaus essen selbst intakte Familien selten gemeinsam. Kinder aus schwierigen Verhältnissen wissen bisweilen nicht mit Messer und Gabel umzugehen oder von einem Apfel abzubeißen, beobachtet Gertrud Winkler von der FH Albstadt-Sigmaringen: „Durch Mittagessen im großen Kreis lernen manche Schüler überhaupt erst, richtig zu essen.“ Schulverpflegung kann außerdem perspektivisch zu einer gesunden Ernährung beitragen. „Wer als Schüler lernt, was gut für den Körper ist, verliert diese Essgewohnheiten später hoffentlich nicht völlig“, sagt Antje Gahl von der DGE.

An der Schule ist gesunde Ernährung darüber hinaus eine Voraussetzung für Leistung und Konzentration, weiß die DGE. Und auch Schulleiter Wolfgang Kuschel berichtet aus seinem Unterricht in einer fünften Klasse: „Meine Schüler sind nach dem Mittagessen gut drauf.“

Obwohl sich alle Seiten darüber einig sind, wie wichtig ausgewogene und altersgerechte Ernährung in der Schule ist: Bei der Finanzierung scheiden sich die Geister. Während Ernährungsexperten für Qualität plädieren, denken Schulen, Behörden und Politiker an die Kosten. Mensaangebote sitzen oft zwischen den Stühlen – wie auch an der IGS Langenhagen: „Ich muss mit ganz spitzem Bleistift rechnen“, sagt Küchenleiter Andreas Wozny, „die Kalkulation geht nur auf, weil wir unser Personal so schlecht bezahlen.“ Schulleiter Wolfgang Kuschel verweist auf die Landesregierung: „Die wird sich mit einem Zuschuss für die Schulverpflegung befassen müssen“, meint Kuschel, „wer Mittagessen an Ganztagschulen festschreibt, muss sich auch um die Finanzierung Gedanken machen.“ «

Kompakt

Nicht nur an Ganztagschulen spielen Schulmensa eine immer wichtigere Rolle. Mit gesundem und abwechslungsreichem Schulessen helfen sie Kindern beim Lernen und zeigen, wie man sich auch ohne viel Geld gesund und ausgewogen ernähren kann. Das gemeinsame Tischdecken, Essen und Abräumen fördert die soziale Kompetenz und macht viele Mensen zum Mittelpunkt des Schulalltags.

Ansprechpartnerin

Maren Dors
Telefon: 07 11-66 72-18 87, m.dors@klett.de