

**GESUNDES ESSEN**

# Lernen *geht* durch den Magen.

Gesundheit fängt beim Essen an und gesundes Essen aus Großküchen ist durchaus kein Widerspruch.

Unappetitlich, verkocht und zum Teil sogar unhygienisch – so das oft vernichtende Urteil über das Mensaessen in Schulen. Laut einer Untersuchung der Hochschule Niederrhein erfüllen rund 90 Prozent der Schulen nicht die Qualitätsstandards für gesundes Essen. Dabei ist doch längst klar, dass ein gesunder Geist nur in einem gesunden Körper gedeihen kann. Und das muss keinesfalls „brain food“ sein: Essen, das angeblich schlau macht. Denn das ist noch längst nicht so weit erforscht, als dass man genau sagen könnte, welche Substanzen Denkvermögen oder Merkleistungen tatsächlich in besonderem Maße verbessern.

**Abwechslungsreiches Essen**  
Allgemein bekannt hingegen ist, dass ausgewogenes Essen – vitamin- und ballaststoffreich, möglichst schonend und frisch zubereitet – dem Körper gut tut. Besonders Kinder und Jugendliche, die

sich noch im Wachstum befinden, benötigen viele Nährstoffe, damit ihr Körper gut funktioniert. Und ein gesunder Körper kann natürlich auch besser lernen!



**Essen macht Spaß.** Foto: fotolia

**Gut ist nicht gleich teuer**  
Oftmals ist der Kostenfaktor ausschlaggebend für die Wahl des Betreibers einer Schulküche. Dass gesundes Essen nicht unbedingt teurer sein muss als der übliche „Einheitsbrei“ zeigt das Cateringunternehmen Katerine, das sich bereits seit 1997 auf Internate und Privatschulen spezialisiert hat. Köche des Unternehmens werden fest in das Schul- und Internats-

leben eingebunden, wo sie unter Berücksichtigung der jeweiligen Esskultur in der Region agieren. Ihr Anspruch: Frische, abwechslungsreiche und gesunde Ernährung, die ausreichend Energie liefert. Als Dienstleister bleibt Katerine jedoch unsichtbar und sorgt für den reibungslosen Ablauf in der Küche. Denn gute Planung ist das A und O im teilweise hektischen Schulleben. Die jeweilige Küchencrew hält nach, wer zu welchen Zeiten isst und wie viele Essen am Tag benötigt werden. Dadurch läuft die Vorbereitung sehr zielgenau und es wird weitestgehend vermieden, dass Lebensmittel auf dem Müll landen.

**Gutes Essen macht Schule**  
Mittlerweile zählt das Cateringunternehmen Katerine an die 15 Internate und Privatschulen zu seinen Kunden, darunter bekannte Institute wie das Nordsee-Internat in St. Peter-Ording oder die Odenwaldschule in Heppenheim. Das Küchenteam der



**Wer sich gesund ernährt, kann auch erfolgreich lernen.**

Foto: fotolia

Odenwaldschule versucht, das Essensangebot möglichst abwechslungsreich zu gestalten, bietet täglich ein alternatives Essen für Vegetarier und nimmt Rücksicht auf Kinder und Jugendliche, die unter Allergien oder Unverträglichkeiten leiden beziehungsweise eine Diät einhalten müssen. Ein weiteres wichtiges Anliegen von Küchenchef Ulrich Lindenberg und seinem Team ist der bewusste Umgang mit Nahrungsmitteln. Deshalb versuchen sie so oft wie möglich auf Fairtrade- oder Bioprodukte zurückzugreifen.

**Mehr als Nahrungsaufnahme**  
Im Nordsee-Internat in St. Peter-Ording (NSI) geht das Konzept weit über den Anspruch hinaus, schmackhaft, abwechslungs- und vitaminreich zu kochen. Vielmehr geht es auch darum, Esskultur als Gemeinschaftserlebnis zu erfahren. So werden beispielsweise Kochkurse angeboten, in denen die Teilnehmer alles lernen, was mit der

Zubereitung von Speisen, Hygieneregeln in der Küche und einer gesunden Ernährung zu tun hat. Darüber hinaus werden dreimal im Jahr Candle-Light-Dinner veranstaltet: Dann gibt es in feierlicher Atmosphäre ein mehrgängiges Menü, bei dem gleichzeitig gute Tischmanieren gefragt sind.

**Ganzheitliches Konzept**  
Chefkoch Matthias Greve macht der Kontakt mit den vielen jungen Menschen am meisten Spaß bei seiner Arbeit. Er sieht Essen nicht

nur als bloße Nahrungsaufnahme an, vielmehr als ganzheitliches Konzept. So wurden, nach einem erfolgreichen Testlauf im Jahr 2009, zu Beginn des Jahres die ersten Kinder mit Diabetes Typ I oder Typ II sowie mit Asthma, Allergien und Neurodermitis im Internat aufgenommen. „Sie sollen lernen, eigenverantwortlich mit ihrer Krankheit umzugehen“, beschreibt der pädagogische Leiter Rüdiger Hoff das Konzept. „Und sie sollen erfahren, dass sie so, wie sie sind, von allen akzeptiert werden.“



**Bunte Vielfalt in der Mensa des Nordsee-Internats.**

Foto: NSI

**BERATUNG IST DAS A UND O**

Vor der Entscheidung für eine Schule oder ein Internat im In- oder Ausland sollte eine gründliche Beratung stehen. Dabei helfen kompetente Beraterinnen und Berater weiter, die sich zum Teil auf bestimmte Schulformen spezialisiert haben und häufig direkte Kontakte zu den Schulen und Internaten unterhalten. Das ist die richtige Basis für eine umfassende Beratung.

- Schulberatung Barbara Glasmacher, [www.glasmacher.de](http://www.glasmacher.de)
- Internationale Schulberatung Petra Heinemann, [www.heinemann-schulberatung.de](http://www.heinemann-schulberatung.de)
- SIB Schul- und Internatsberatung, [www.schule-internate.de](http://www.schule-internate.de)
- Euro-Internatsberatung, [www.internatsberatung.com](http://www.internatsberatung.com)
- Von Bülow & Partners, [www.englischeinternate.com](http://www.englischeinternate.com)
- Dr. Klaus Kampe, [www.internate-in-england.de](http://www.internate-in-england.de)
- Lernout Jutta Lieberoth-Leden, [www.learnout.de](http://www.learnout.de)
- Better School Internatsberatung GmbH, [www.betterschool.de](http://www.betterschool.de)
- Töchter und Söhne Dr. Detlef Kulesa GmbH, [www.internate.org](http://www.internate.org)
- Internats- und Bildungsberatung Ulrich Kindscher, [www.internatsberatung-kindscher.de](http://www.internatsberatung-kindscher.de)
- Riedenauer Education Internationale Schulberatung, [www.riedenauer-education.de](http://www.riedenauer-education.de)
- International Experience e. V., [www.international-experience.net](http://www.international-experience.net)

**SCHULBERATUNG DER VERBÄNDE**

- Verband Deutscher Privatschulen (VDP), [www.internate-vdp.de](http://www.internate-vdp.de)
- Verband katholischer Internate und Tagesinternate (VKIT), [www.katholische-internate.de](http://www.katholische-internate.de)
- Evangelische Internate in Deutschland (EID), [www.evangelische-internate.de](http://www.evangelische-internate.de)
- Die 21 Landerziehungsheim-Internate, [www.internate.de](http://www.internate.de)