



Infopost

An alle

Eltern, Lehrer, Betreuer und Schüler

Liebe Eltern, Lehrer, Betreuer und Schüler!

Wir, das Team von „ESSEN WAS STARK MACHT“, wenden uns heute an Sie um noch zu Beginn des neuen Schuljahres nicht das zu versäumen, was so wichtig für unsere Zusammenarbeit ist:

Kommunikation!

Gleich beide von uns versorgten Mittelschulen haben sich fast zeitgleich zu Wort gemeldet und um ein baldiges Gespräch gebeten, da einige Schüler und Eltern unzufrieden mit der Essenzusammenstellung bzw. der Speisenplan-Zusammenstellung seien. Es gäbe immer wieder Gerichte, die bei den Kindern nicht gut ankommen oder „schmecken“ – sodass Kinder hungrig vom Tisch aufstehen würden. Auch der Wunsch nach „etwas mehr“ für das gezahlte Geld in Form von häufiger gereichtem oder zusätzlichem Salat oder Dessert wurde uns mitgeteilt.

Wir fühlen uns in dieser Situation natürlich nicht wohl, besser gesagt unverstanden, und, ja, auch ein bisschen alleingelassen.

Das Projekt „EWSM“ entstand aus der Philosophie heraus Kindern und Jugendlichen echt hausgemachtes und frisches Essen zu bieten, und das mit guten Produkten.

Ein Essen, das ohne Geschmacksverstärker und Konservierungsstoffe auskommt, Essen, das nicht aus Pulvern oder Konzentraten zusammengerührt wird. Gerichte eben, fernab von industriell gefertigten Speisen.

Um Ihnen unsere Philosophie näher zu bringen, bitten wir Sie, sich mit dem Thema Essen – Nahrungsmittel – Wünsche Ihres Kindes - immer wieder auseinanderzusetzen.

Wir helfen Ihnen gerne dabei!

Zum Beispiel mit einem Aktionstag in der Schule, bei dem durch Verkostung die Unterschiede von Tütles-Kost und „Self-made-Kost“ erlebbar gemacht wird oder durch Besuche bei uns in der Küche, wo die Schüler Einblick in die Herstellung ihres Essens gewinnen und die Köche persönlich kennenlernen. Das Essen ist dann raus aus der Anonymität.

Zu Beginn dieses Prozesses ist es sicherlich hilfreich, wenn Sie mit Ihrem Kind zusammen einmal selbst einen Speiseplan schreiben.

Liebe Eltern, stellen Sie sich bitte dieser spannenden Aufgabe!

Schreiben Sie also für Ihr Kind einen Essensplan für 4 Wochen mit warmen Speisen.

Allerdings nicht nur unter Berücksichtigung der Wünsche Ihres Kindes, sondern auch nach den Vorstellungen von Eltern, Lehrern, auch einschlägiger Empfehlungen der Ministerien, die an uns gewünscht und gestellt werden.

Bitte keine Essenswiederholungen im 4-Wochenzeitraum!

Alle Produkte sollen möglichst frisch sein, auch darf kein Fertigprodukt verwendet werden.

In einer Woche sollen sich die Beilagen nicht wiederholen.

Es soll mindestens einen vegetarischen Tag und (auf Wunsch Ihres Kindes) einen Süßspeisen-Tag geben.

Das Essen sollte idealerweise immer ein Gemüse oder Salat beinhalten.

Ebenso soll es laut Ernährungs-Empfehlung jede 2. Woche ein Fischgericht geben.

Frittierte Gerichte gibt es nur alle 2 Wochen, und da nur einmal (z.B. Schnitzel, Backfisch)

Bitte beachten Sie auch, dass nur einmal pro Woche ein Hackfleischgericht (sprich Würste oder Bolognese) mit auf den Plan darf.

Der Wareneinsatz darf im Durchschnitt pro Gericht 1,10 € nicht übersteigen.

Die empfohlene Portionsgröße liegt bei 480 Gramm.

Versuchen Sie auch einmal ein Gericht auf den Plan zu stellen, von dem Sie wissen, das mag mein Kind nicht, es wäre aber schön, wenn er dieses einmal probieren würde.

Viel Spaß beim Austüfteln! Am besten machen Sie das mit Ihrem Kind Zuhause am Esstisch. Sprechen Sie idealerweise bei dieser Gelegenheit über Preise der Nahrungsmittel, die Ihr Essensplan beinhaltet und erklären Sie Ihrem Kind, was gute Nahrungsmittel so kosten.

Ebenso erzählen Sie Ihrem Kind etwas über Qualität und Herkunft der von Ihnen im Einkaufskorb liegenden Produkte.

Toll wäre es auch wenn sie einmal ein Essen mit Ihrem Kind zusammen kochen und essen.

Den Wunsch nach Bio- und Vollwertprodukten habe ich der Einfachheit halber weggelassen.

Spüren Sie etwas?

Es ist fast ein Ding der Unmöglichkeit allen Vorgaben oder Wünschen zu entsprechen.

Sie können sich aber sicher sein, dass wir uns Woche für Woche anstrengen, alles unter einen Hut zu bekommen.

Letztendlich sind wir auch auf Sie, die Eltern, Lehrern und Betreuer angewiesen, dass wirklich gutes Essen nicht deshalb zerredet wird, nur weil es für die Kinder neu oder ungewohnt ist. Essenskultur ist ein Lernprozess. Diesen zu unterstützen, dafür gibt es unser „Essen das stark macht“.

Ihr EWSM Team

*Christoph Kruppa, Lukas Knab-Ziegler, Tobias Wegscheid
Werneck, im Oktober 2013*

Wir sind dabei wenn Kinder Essen lernen! Unser Beitrag in einer verrückten Zeit!

Wir leben in einer verrückten Zeit: Immer mehr Vorgetäushtes erntet echte Begeisterung! Vorgetäuscht kann heute alles werden. Der Geschmack des Erdbeeraroma „beeriger“ als das Original. Die Fertig-Kartoffelsuppe aus der Tüte kommt beim Kind besser an als eine aus dem Garten. Geschwefelte Kartoffel kaum von handgeschälten Kartoffeln zu unterscheiden. Wer soll sich denn da noch die Mühe machen, und sich mit dem Echtem herumquälen, wenn es doch das „täuschend echte“ genauso kann, und dabei noch billiger, „besser“ und bequemer ist. Das Problem bei der Sache ist, zu viel vom Falschen lässt das Richtige vergessen. Zuviel Künstliches verdirbt den Geschmack und der Verlust der Echtheit bedeutet auch den Verlust der Sinne. Wenn diese nämlich keine Gelegenheit mehr haben, mit Echtem und Natürlichem in Berührung zu kommen, büßen sie die Fähigkeit ein, uns Maßstab und Kompass zu sein. Und was sagen wir dann unseren Kindern?

Momentan kochen wir täglich für über 300 Kinder in 12 Einrichtungen!