

# Schüler pflanzen Streuobst

ÖHRINGEN Elf verschiedene Baumarten wachsen

Seit Mitte Dezember besitzt die Kaufmännische Schule Öhringen auf ihrem Areal eine eigene Streuobstwiese mit elf verschiedenen Apfel- und Birnenbäumen, darunter so altbewährte Sorten wie Kaiser Wilhelm, Roter Berlepsch oder eine alte Birnensorte wie die gute Luise von Avranches. Streuobstwiesen haben in Deutschland eine ausgesprochen lange Tradition, die bis in das Mittelalter reicht. Noch in den 50er Jahren waren Streuobstwiesen die wichtigste Grundlage für die Obstherstellung und für die Selbstversorgung der Bevölkerung.

Erst in den 60er Jahren wurde der Apfel zu einem Industrieprodukt, der seither auf intensiv genutzten

Plantagen angebaut wird.

Streuobst ist eine Form des Obstbaus, bei der mit umweltverträglichen Bewirtschaftungsmethoden Obst auf hochstämmigen Baumformen erzeugt wird. Die Bäume einer Streuobstwiese stehen im Gegensatz zu niederstämmigen Plantagenobstanlagen oft verstreut in der Landschaft. Die häufigste Anlageform ist die Streuobstwiese, bei der hochstämmige Obstbäume auf Wiesen, Weiden oder Mähweiden stehen. Nach Schätzungen des Naturschutzbundes Nabu gibt es bundesweit rund 400 000 Hektar Streuobstbestände, davon sind etwa 95 Prozent Streuobstwiesen.

Inzwischen hat man die ökologische Bedeutung der Streuobstwiesen

für die Landschaftsgestaltung erkannt. Schließlich sind Streuobstwiesen struktur- und artenreiche Lebensräume, die mit zunehmendem Alter ökologisch immer wertvoller und abwechslungsreicher werden. So finden sich in den von Spechten geschaffenen Höhlen Tiere wie Steinkauz, Wendehals, Wiedehopf, Siebenschläfer, verschiedene Fledermausarten, Hornissen, Waldbienen und zahlreichen Insektenarten. Bis aber die ersten Äpfel und Birnen reif sind, und sich diese Tiere in unserer Streuobstwiese sehen lassen, wird wohl noch einige Zeit vergehen müssen.

Aber wie heißt es doch so schön: Gut Ding braucht Weile.  
Damian Piscz



Zu Spaten und Schaufel griffen die Schüler der Kaufmännischen Schule Öhringen und legten eine eigene Streuobstwiese an.  
Foto: privat



Die Klasse

## Kaufmännische Schule

Wir sind die Klasse BW1/3 der Kaufmännischen Schule Öhringen. Unsere Klasse besteht aus zwölf Jungen und 14 Mädchen, die aus den unterschiedlichsten Orten kommen. Wir sind eine sehr lebendige Klasse und haben in diesem Schuljahr dank vieler außerschulischer Projekte schnell zueinander gefunden. Dabei haben uns die erlebnispädagogischen Kennenlernetage sehr geholfen. Den ersten Tag verbrachten wir mit Vertrauensübungen in luftiger Höhe im Hochseilgarten in Waldenbur. Übernachtet haben wir im Dörzbacher Heuhotel, und den folgenden Tag nutzten wir, um mit Hilfe von Geländespielen die eigenen Grenzen und die der Gruppe zu erfahren. Auch das Projekt „Gesunde Ernährung“, das sich wie ein roter Faden durch die Fächer BWL, Deutsch, Ethik und Religion zieht, hat viel dazu beigetragen. Die Hälfte unserer Klasse besichtigte den Pfedelbacher Obstbauernhof Mozzo, während die andere Hälfte den Westernbacher Milchviehbetrieb Stahl besuchte. Passend zum Thema haben wir auch an einem Kochnachmittag teilgenommen, bei dem wir gelernt haben, gesund zu kochen. Doch die außergewöhnlichste Arbeit hatten wir, als wir bei uns an der Schule in der Sporthalle eine Streuobstwiese einpflanzten. Das alles zeigt, dass wir auf dem besten Wege sind, nächstes Jahr nicht nur unseren Abschluss, die Mittlere Reife, zu schaffen, sondern dass wir bis dahin auch noch jede Menge weiterer Projektkompetenzen erwerben werden.

Nicole Borkowy, Yasemin Keskin

## Zwiebel schneiden, Gurken raspeln

Ein Nachmittag in der Lehrküche des Landwirtschaftsamtes

**MAHLZEIT** Zwei überbackene Nudeltöpfe, einer mit Salleriesalat und einer mit Blattsalat, eine vegetarische Pizza und eine Schüttelpizza, zum Nachtisch Apfel-Zimt-Muffins und Creme Aphrodite. So verlockend liest sich die Menuekarte des Praxisnachmittages „Gesunde Ernährung“ im Landwirtschaftsamt.

Doch Sigrun Vogt-Brück war nicht der Chef de Cuisine und wir nicht nur schlemmende Gäste. Das

wurde uns schnell bewusst. Denn vor dem Essen steht das Kochen.

„Die Hygiene ist das A und O in der Küche“, sagt Sigrun Vogt-Brück. Also Hände waschen und desinfizieren. Nebenbei stand ein großer Tisch, dekoriert mit vielen Lebensmitteln wie Zwiebeln, Nudeln, Salmi und Nüssen. Es roch sehr intensiv nach den Lebensmitteln. Die Zwiebel brachten Augen zum Tränen. Sigrun Vogt-Brück erklärte,

wie man Zwiebeln und andere Lebensmittel schält und schneidet: „Ihr müsst darauf achten, dass die Fingerspitzen nach unten zeigen.“ Anschließend verglichen wir noch den Preisunterschied zwischen selbst gekochten und fertig gekauften Mahlzeiten. Überraschend war, dass eigene Gerichte nicht nur besser schmecken, sondern auch viel billiger sind. Einziger Nachteil: Man braucht mehr Zeit.

Nachdem alle Kochteams fertig waren, aßen wir gemeinsam an dem großen Tisch, der jetzt mit unserem Essen überfüllt war. Alles roch sehr gut und schmeckte allen. Wir waren überrascht, wie gut wir das hinbekommen hatten.

Was übrig blieb, nahmen wir in Tuppereschüsseln und Alufolie mit nach Hause. Wie im richtigen Restaurant.

Jennifer Popp, Pamela Rau

## Überraschende Umfrage

In Öhringen ist die Welt noch in Ordnung: Bei 48 von 58 Schülern gibt es selbst gekochtes Essen, bei 13 Schülern sogar jeden Tag. Entsprechend wichtig ist die Qualität der Lebensmittel. 99 Prozent gaben an, dass Qualität wichtiger ist als der Preis, 29 Schüler würden 20 Prozent mehr dafür bezahlen; knapp die Hälfte sogar bis zu 50 Prozent mehr. Die Meisten essen nur ein Mal pro Woche Burger, fünf Personen tun dies fünf- bis siebenmal. Fast 90 Prozent kennen ihr Körpergewicht.

Michaela Hohenberg, Marco Zimmermann

## Wie viel Fast Food braucht die Stadt?

Zwei Burgerbrater an einer Straße

**TREFF** Reicht ein Fast Food-Restaurant nicht aus? Offensichtlich nicht. Seit Ende November verkauft gegenüber von McDonalds Burger King Pommes und mehr. Außerdem gibt es weitere Schnellimbissbuden, darunter vier Döner-Buden.

In Schnellimbiss-Restaurants herrscht eine lockere Atmosphäre. McDonalds und Burger King werden oft als Treffpunkt mit Freunden genutzt. Doch Fast Food hat nicht nur positive Seiten. Man bekommt schnell wieder Hunger, das Essen enthält kaum Vitamine, ist bei häufigem Genuss sehr ungesund und kann auf die Dauer zu Übergewicht führen. Wenn man also nicht zu den

zwei Dritteln der übergewichtigen Männer gehören möchte (bei Frauen sind es laut der ersten gesamtdeutschen Verzehrstudie mehr als die Hälfte!), dann sollte man sagen: Nein zu Fast Food, Ja zur gesunden Ernährung!

### Info

Der Begriff Fast Food kommt aus dem Englischen und bedeutet: „schnelles Essen“. Fast Food Gerichte werden im Allgemeinen innerhalb weniger Minuten hergestellt und sozusagen „im Vorübergehen“ ohne Geschirr und Besteck außer Haus verzehrt.

Carolin Rost, Chantal Zuber

## „Es ist toll, mal etwas anderes auszuprobieren“

Gesunde Ernährung hat einen recht hohen Stellenwert

**PROJEKT** Das Projekt „Gesunde Ernährung“ stieß bei allen Beteiligten auf große Resonanz. Jennifer Popp (15) sagt: „Ich fand es toll, auch mal was anderes wie McDonalds oder Burger King zu erleben.“

Am besten gefiel ihr das Kochen. Jennifer denkt: „Ich werde mich künftig gesünder ernähren, allein, weil ich nun Salat in der Mittagspause esse.“

Auch Lehrer Andreas Grathwohl ist begeistert vom Projekt. „Ich finde es wichtig, dass Schule auch „Außerschulisches“ vermittelt. Damit meine ich die Besuche auf dem Milchbauernhof und beim Obstbauern, aber auch das gemeinsame Ko-

chen im Landwirtschaftsamt. Die Schüler erfahren auf diese Weise, was gesunde Ernährung bedeutet und lernen zugleich die Herkunft des Produkts sowie seine Verarbeitung kennen.“ Besonders gut gefallen hat Andreas Grathwohl das fachübergreifende Zusammenarbeiten mit den Kollegen. „Und natürlich das Anlegen der Streuobstwiese. Daran werden sich noch einige Schülerjahrgänge und auch wir Lehrer erfreuen.“

Grathwohl denkt, dass das Projekt die Ernährung der Schüler positiv beeinflusst hat. „Jedenfalls wissen sie nun, dass Fast Food krank macht, Äpfel nicht im Aldi wachsen

und dass fettreiche Milch weder zum Abnehmen gut ist, noch besonders gut schmeckt.“

Toll fand auch Gerrit Schneeweiß (15) das Anlegen der Streuobstwiese. Aber gesunde Ernährung, meint der 15-Jährige, „ist nichts für mich“.

Auch Melanie Fischer (16) ist durch das Projekt nicht gerade zur Vollwertkost-Liebhaberin geworden: „Das Projekt fand ich abgesehen von der Kälte beim Anlegen der Streuobstwiese gut. Es ist mal etwas anderes, außer nur normalen Unterricht zu machen. Aber gesünder ernähren werde ich mich dadurch nicht“, zieht sie Bilanz.

Mike Bohm, Marco Zimmermann

## Die wichtigsten Irrtümer in der Küche

Über Dinkel, Gemüse und Hühnerhaltung

**GEWUSST** Wussten Sie, dass viele Vitamine beim Kochen kaputt gehen? Gemüse verliert bis zu 50 Prozent an Vitamin B und C, Spinat sogar mehr. Schonender ist es, wenn man weniger Flüssigkeit nimmt, das Gemüse nicht zu klein schneidet und es ins kochende Wasser gibt. Gut ist Garen in Alu oder im Schnellkochtopf.

Wussten Sie, dass Dinkel gesünder ist als die übrigen Getreidesorten? Dinkel hat mehr Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe.

Wussten Sie, wie man gesund und preiswert kocht? Hilfreich sind saisonales Gemüse, eiweißreiche



Mit gesunder Ernährung hat sich die ZiSCH-Klasse der Kaufmännischen Berufsschule Öhringen beschäftigt. Im Rahmen des Projekts wurde nicht nur recherchiert, sondern sogar gekocht.  
Foto: privat

Hülsenfrüchten und Fantasie. Es gibt zu jeder Jahreszeit preiswertes Gemüse, das als Hauptgang zubereitet werden kann. Dazu zählen Kohlrabi, Kürbis, Möhren und Kohl. Wussten Sie, dass man bei Hühnern nicht erkennt, wie sie gehalten wurden? Nur Eier sind kennzeichnungspflichtig. Die Hühnerhaltung kann man nur bei Biohühnern nachvollziehen. In der konventionellen Produktion sind die Hähnchen in Ställen mit bis zu 20 000 Tieren. Nach 32 Tagen werden sie geschlachtet.

Aileen Bohn, Michaela Hohenberg

Unterstützt von



Kommentar

Zwei Drittel der Männer und 51 Prozent der Frauen ernähren sich laut Studie falsch.

Steve Landenburger, Gerrit Schneeweiß, Daniel Wild

## Dicke Deutsche

Die erste gesamtdeutsche Nationale Verzehrstudie zeigt, dass sich mehr als die Hälfte der Deutschen falsch ernährt und dadurch übergewichtig ist. Wie soll man darauf reagieren? Sollen Übergewichtige nun schnell eine der unzähligen Diäten machen und über einen bestimmten Zeitraum nur noch Gemüse essen? Ist das der richtige Weg? Und was ist mit dem gefürchteten Jojo-Effekt?

Wer sich nur noch aufs Essen (und wieder Abnehmen) konzentriert, der hat bald keinen Appetit mehr und das kann im schlimmsten Fall zur Magersucht führen.

Sich richtig zu ernähren, ist also sehr wichtig und eigentlich auch ganz einfach

Im Rahmen unseres Ernährungsprojektes haben wir viel damit beschäftigt und für uns ist klar: Auf die Menge und die Qualität kommt es an.

Man sollte auf keinen Fall komplett auf Fleisch und Milchprodukte verzichten, da beides wichtige Nährstoffe wie tierisches Eiweiß und Kalzium enthält. Wichtig ist auch, dass man immer abwechslungsreiche Kost zu sich nimmt.

Unserer Meinung nach sollte man darauf achten, was man isst, aber noch wichtiger ist es, nicht zu viel zu essen und sich genügend zu bewegen – dann bekommt man auch keine Probleme mit dem eigenen Körpergewicht.