Schüler Kochen für Gesundheit und Qualität

Am Nachmittag des 22.04.2016 stand bei der 10c und der 3a ganz das Kochen im Vordergrund. Gemeinsam nahmen wir am nun mehr 2. ZEIT-Kochtag Deutschland teil. Zu diesem Anlass bereiten Koch- und Backfreunde in ganz Deutschland Gerichte zu, um ein Zeichen für Qualität und gesundes Essen zu setzen.

Schon bei der Auswahl der Gerichte hatten wir das berücksichtigt – so wurde das Prädikat „Bio“ bewusst gesucht und statt Fertiggerichten brachten wir Geschmack durch frische Zutaten und Gewürze in unser Essen. Jeder Arbeitsschritt – vom Gemüseputzen und –schneiden, über das Kochen und Backen bis hin zum Probieren vom bunten Büffet wurde jeweils von großen und kleinen Patenschülern gemeinsam vollzogen.

Große und Kleine gemeinsam.

Frei nach Jamie Oliver: mit den Händen kochen!

Typisch für uns: nichts geht ohne Nudeln und Käse ;-)

Mit viel Freude und großer Sorgfalt kam Deftiges, Süßes, Gesundes, Rustikales und sogar Internationales auf den Tisch.

Neben dem Spaß hatte der Tag auch noch so manch neues Wissen für uns parat: Nudelwasser besser mit Topfdeckel heiß machen, Salz erst rein, wenn es kocht – das geht schneller. Jogurth ist ein guter Ersatz für Cremé Fresh, Basilikum ist in Tomatensoßen oft schon enthalten und Apfeltaschen sind fertig, wenn der Blätterteig braun wird…

Russischer Bortsch mit armenischem Paprika, liebevoll zubereitet von Ani und Maxim.

Unsere Lehrerinnen Frau Hauffe und Frau Specht und Frau Hilpert als Elternvertreterin haben uns mit Rat und Tat zur Seite gestanden. Auch Frau Hardow-Medenwald war wieder dabei und hat u.a. die Fotos für uns gemacht.

Auch das Abwaschen und Reinigen der Schulküche war lustig und für den ein oder anderen von uns eine völlig neue Erfahrung. Die Idee eines solchen Tages war gut und wird durch uns bestimmt wieder aufgenommen.

….. Zeit für Gespräche …..

Kilian Fürstenau/ Hannah Medenwald 10c

Fotos: GHM