


Ernährung bei N.E.W.



Pasta, Grill und mehr ...

Seit 1998 sind wir überzeugt vom Konzept »Selbstversorger«. Neben dem sozialen Aspekt der gemeinsamen Essenszubereitung lernen die TeilnehmerInnen hier noch ganz nebenbei Kochen. Übrigens funktioniert dies auch mit ganz kleinen SchülerInnen oder mit ganz großen Gruppen richtig gut!

Bezugsquellen:

Unseren Basis-Einkauf erledigen wir bereits im Einzelhandel vor Ort, saisonales Obst und Gemüse beziehen wir bei Hofläden oder machen, im Schullandheim angekommen, einen Einkauf beim Bauern von nebenan. Unser Brot beziehen wir bei ausgewählten Bio-Bäckereien oder ebenfalls regional vor Ort. Ein großer Anteil der Produkte, die wir in unseren Einkaufswagen packen, trägt eines der Biogütesiegel. Dabei versuchen wir eine gute Mischung zwischen »Bio-« und »regionalen« Produkten zu finden, um so unsere Philosophie der Nachhaltigkeit zu leben. Insbesondere bei Milchprodukten und Käse – also wenn Tiere im Spiel sind – ist dies für uns eine Herzensangelegenheit!

Ernährung bei Klassenfahrten:

Standard sind bei uns 3 Mahlzeiten täglich, wobei zwischen den Mahlzeiten immer frisches Obst und rund um die Uhr Getränke zur Verfügung stehen. Wenn wir unterwegs sind und auch bei weiteren Heimreisen, bieten wir immer die Gelegenheit, Lunchpakete zu packen. Vor den Fahrten erhalten die Klassen eine Wunschliste und können so den Essensplan aktiv mitgestalten. Je nach Wetter wird einmal pro Aufenthalt gemeinsam gegrillt. Dazu bestellen wir das Fleisch nach Möglichkeit bei ausgesuchten Metzgereien oder Bauernhöfen. Ein »Erlebnis-Überraschungessen«, welches die TrainerInnen für die Gruppe zubereiten, ist ebenfalls schon fix geplant und für viele SchülerInnen ein absolutes Highlight, nicht nur kulinarisch!

Was wir kochen und warum:

Wie oben angemerkt, geht es uns um hochwertiges, gutes Essen gemäß aktuellen ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen, das unsere TeilnehmerInnen auch mit der nötigen Energie für die vielen Aktionen versorgt. Auf denaturiertes »Convenience-Food«, Billigfleisch sowie Glutamatbomben verzichten wir komplett. Wir sind keine dogmatischen Vegetarier, kochen jedoch aus politischen, ernährungswissenschaftlichen und ethischen Gründen vorwiegend vegetarisch und wollen auch hier neue Ideen, Anreize und Erlebnisse bieten!



Vegetarisch bedeutet nicht, dass es nur Beilagen gibt. Unser Essen ist mindestens genauso deftig, herzhaft und lecker wie jedes »konventionelle« Essen auch. Lediglich die Zubereitung braucht manchmal etwas mehr Zeit und etwas mehr Wissen um das Thema Essen generell! Wir haben übrigens auch schon einige Dankesbriefe von Eltern erhalten, die begeistert sind, dass ihre Kinder so ganz nebenher auch für die heimische Küche Neues gelernt haben!



Wir substituieren Fleisch mit gesunden, nicht weniger leckeren Alternativen wie Tofu-, Soja- oder Saitanprodukten, machen selber Burger aus Gemüse-Quinoa oder bieten Essen an, das sowieso ohne Fleisch auskommt (und davon gibt es eine ganze Menge!).





Und die SchülerInnen?

Gewissermaßen wollen wir auch beim Essen Erlebnispädagogik bieten. Klar, oft wird das »gemüsige« Essen erst einmal vorsichtig beäugt. Wenn dann die ersten »Mutigen« probiert haben, geht's oft ganz schnell – und die Töpfe sind leer! Auch beim Grillen bleibt vom vorher bestellten Fleisch immer viel übrig. Bei Alternativen wie gefüllten Champignons, überbackenem Feta, gegrillten Gemüsepackchen, Stockbrot und den diversen Salaten können die wenigsten widerstehen.

Einige TeilnehmerInnen unserer Fahrten essen aus religiösen Gründen kein oder nur bestimmtes Fleisch. Bei uns können immer alle alles essen. Bei besonderen Diäten oder Allergien kaufen wir gerne auch spezielle Nahrungsmittel ein und haben die Erfahrungen, nebenher noch das »Extrasüppchen« zu kochen.

Wir laden gerne die ganze Gruppe ein, sich einmal an einer »fast vegetarischen« Woche zu versuchen und sich – wie viele, viele vor ihnen – überraschen zu lassen. Wenn es dann gar nicht mehr ohne gehen sollte, gehen wir einkaufen – versprochen!

An Getränken stehen bei uns rund um die Uhr Wasser, Saftschorlen und Tees für die TeilnehmerInnen bereit. Aufgrund der Erfahrung, dass die Kinder und Jugendlichen bei uns körperlich aktiv sind, halten wir immer wieder zum Trinken an! Die Säfte sind keine Nektare, sondern entstammen ebenso den oben genannten Bezugsquellen und sind, wenn verfügbar, Direktsäfte, jedoch immer mit 100 % Fruchtgehalt und ohne Zuckerzusätze. Auf zuckerhaltige Getränke und unnötige Dickmacher verzichten wir bewusst beim Einkauf.

Warum nicht Burger, Fischstäbchen, Hähnchen und Pommes?

Das ist meist der erste Wunsch, gerade bei jungen Klassen, dessen Erfüllung vordergründig für Ruhe und Zufriedenheit sorgen würde. Wir wollen sprichwörtlich über den Tellerrand hinausschauen.

Vertrauen Sie uns!

Wir haben seit 1998 mit einigen tausend SchülerInnen Erfahrung gesammelt und bekommen für unser Essen immer wieder sehr positives Feedback.

Wir wollen einfach Horizonte erweitern, auch beim Essen ...

