



Die Miniköche bei der Ernährungslehre-Theorie, hinten links die Dozentin, Ökotrophologin Melanie Rauscher, rechts hinten Schirmherr Dr. Gerhard Hopp

Foto: cki

Die Chamer Miniköche büffeln Ernährungslehre

KOCHEN Ökotrophologin Melanie Rauscher zeigt mit Hilfe der Ernährungspyramide, welche Lebensmittel in welcher Menge in unserer Ernährung sein sollten.

CHAM. Zur ersten Doppelstunde von den geplanten acht Doppelstunden im Fach Ernährungslehre fanden sich am Samstagnachmittag die Chamer Miniköche im Unterrichtsraum der Klostermühle ein. Hausherrin und Ökotrophologin Melanie Rauscher hat die Unterrichtung der Minis in diesem essentiellen, theoretischen Fach für die Dauer des Lehrgangs übernommen. Auch der Schirmherr des Lehrgangs, Landtagsabgeordneter Dr. Gerhard Hopp, den seine Schützlinge freudig begrüßten, nahm die Gelegenheit wahr, zumindest einige Zeit am Unterricht teilzunehmen.

Bisher haben die Miniköche zusammen mit ihren Ausbildern sowohl im

Bereich Service mit dem Eindecken von Tischen, dem Falten von Servietten und Mixen von Aperitifs gelernt und geübt. Ebenso in der Küche. Hier bereiteten die Minis bereits leckere Gerichte aus Fleisch, Fisch und Teigwaren in der Praxis zu. Am Samstag kam nun der erste Teil des theoretischen Unterbaues für eine gesunde und ausgewogene Ernährung dazu. Hier zeigt die Dozentin mit Hilfe der Ernährungspyramide, auf welche Lebensmittel in welcher Menge in unserer Ernährung sein sollten. Die jungen Leute

ERNÄHRUNGSLEHRE

- **Die Ernährungslehre** befasst sich mit dem Zusammenhang zwischen Nahrung und Gesundheit.
- **Sie entwickelte** sich ursprünglich aus dem medizinischen Interesse heraus, Krankheiten, die durch Mangelernährung entstehen, besser zu verstehen.
- **Wenn man Gesundheit** mit Vermeidung von Krankheiten beschreibt, spielt die Ernährungslehre eine Schlüsselrolle.

lernen dabei die Funktion der Verdauung kennen, welche, und wie viele Inhaltsstoffe, wie Proteine (Eiweiß), Lipide (Fette), Kohlenhydrate (Zucker) unser Körper benötigt, um einwandfrei zu funktionieren. Dazu kommen noch funktionsfördernde Stoffe wie Wasser, Vitamine und Mineralstoffe.

Klar ist, dass der Unterrichtsstoff nicht in zwei Stunden aufgenommen werden kann, dazu ist der Stoff zu umfangreich und komplex. An diesem Tag bekamen die Miniköche nur einen Überblick über Lebensmittel, über Verdauung und die Abläufe im menschlichen Körper. Und das wird nach und nach bearbeitet, mindestens so, dass die Miniköche in der IHK-Abschlussprüfung so fit sein werden, um die Prüfung mit Bravour zu meistern.

Dass die Jugendlichen verstanden haben, wie hilfreich sich Kenntnisse aus der Ernährungslehre im täglichen Leben auswirken, zeigten sie mit regem Interesse und Mitarbeit bei einem bei Jugendlichen und auch Erwachsenen nicht sehr beliebten Thema. (cki)