

## OÖN suchen die besten Projekte für Familien im Land

Eine Bücherei, die kleine Besucher mithilfe einer Schatzsuche zum Lesen motiviert, ein Mitmachbauernhof oder Freiwillige, die sozial schwachen Kindern beim Lernen helfen. Das sind nur einige der tollen Projekte, die Familien in Oberösterreich das Leben erleichtern.

Und genau solche Initiativen von Einzelpersonen, Vereinen oder Schulen sind auch heuer wieder gefragt, wenn die OÖNachrichten mit dem Land den FelixFamilia 2025 vergeben. Alle Infos dazu im Stichwort.

Zuletzt hat in dieser Kategorie das Lernprojekt Buddy in Schärding gewonnen. Die Idee dahinter: „Nicht alle Eltern können sich Nachhilfe leisten. Deshalb haben wir die Lernbegleitung ins Leben gerufen, bei denen Freiwillige – die Buddys – einmal pro Woche mit den Kindern lernen. Und das kostenlos“, erzählt Initiatorin Christine Brait-Knonbauer. Das Projekt läuft – und funktioniert – immer noch „sehr gut“.



Felix Familia zeichnet Projekte aus, die Familien das Leben erleichtern.

### FELIX FAMILIA

Heuer richtet sich die Ausschreibung für den Landesfamilienpreis an **Einzelpersonen**, aber auch an **Vereine, Non-Profit-Organisationen** sowie **Schulen, Kindergärten, Pfarren** und kirchliche Institutionen.

Die Projekte können bis 10. April auf [familienkarte.at](http://familienkarte.at) eingereicht werden. Der **Sieger erhält 3000 Euro** sowie die Bronzestatue „Felix Familia“, für Platz zwei und drei gibt es 2000 Euro bzw. 1000 Euro.



Gemeinsames Garteln ist ein Schlüssel zum Erfolg, damit Kinder wissen, woher das Essen kommt. Erster Schritt: mit Kressen und Sprossen beginnen. Foto: Volker Weinhbold

# Essen in Schulküchen auf dem Prüfstand – wie gesund ist es wirklich?

Eltern, Köche und Vereine geben Tipps, wie es besser werden kann

VON PHILIPP BRAUN

Nie mehr Schule. Keine Schule mehr. Manche Kinder und deren besorgte Eltern wünschen sich eine Verlängerung der Semesterferien. Das liegt aber weniger an kniffligen Fächern wie Mathematik. Differenzialrechnung ist nicht die harte Nuss, die es zu knacken gilt – vielmehr ist es die Verbesserung des angebotenen Essens.

„Leider erlebe ich als Mutter, dass das, was als gesundes Essen verkauft wird, oft nicht hält, was es verspricht. Es gibt regelmäßig stark zuckerhaltige Mahlzeiten, und ich habe das Gefühl, dass hier eine Art ‚Health-Washing‘ betrieben wird. Von Schweinsbraten, Leberkäse mit Ketchup, Pizzaschnecken abgerundet mit Schokokirsch-Kuchen wird alles Mögliche serviert. Naturjoghurt mit Früchten wird natürlich noch extra gezuckert“, schreibt eine besorgte Mutter.

### Das Einmaleins der Küche

Auf der anderen Seite wächst der Unmut der Köche. Einerseits nagt der Kostendruck an der Motivation, hochwertige, gesunde Lebensmittel einzukaufen und zu verarbeiten. Es fehlt ebenso an qualifiziertem Personal und am Ende ist auch noch die Resignation. „Wenn wir nur Leberkäsemmeln und

Red Bull verkaufen, dann würde das Buffet sehr gut laufen“, hört man von einem Koch. Andere berichten, dass die Kinder zu verwöhnt seien, viel bekritteln und lieber zum Supermarkt ums Eck einkaufen gehen, als eine Suppe und warme Hauptspeise in der Schule zu genießen.

Und dann gibt es noch politische Entscheidungen, die oft an

den Bedürfnissen vorbei getroffen werden. Geeignete Konzepte bleiben in der Schublade.

### Beziehungsstatus: kompliziert

Zumindest änderte sich die österreichische Ernährungspyramide nach jahrelangem Stillstand: Lachs wird nicht mehr explizit empfohlen, und generell soll mehr auf Nachhaltigkeit geachtet wer-

den. Dennoch: Die Ausgangslage ist prekär.

Idealerweise bringt man alle Beteiligten an einen Tisch. „Kinder und Teenager wollen nicht nur Fish&Chips und Lasagne essen. Sie wissen, was sie wollen, wir müssen sie nur fragen. Lasst sie mitreden; seid innovativ – bietet eine Grillerei im Sommer oder ein richtig gekochtes Curry an“, schreibt eine ernährungsaffine Mutter.

Anna Strobach vom Verein Zukunft Essen hat bewiesen, dass es funktioniert. Sie führte sechs Jahre ein Schulbuffet. „Anfangs verkauften wir täglich 40 Extrawurstsemmeln, am Ende nur noch fünf. Wir stellten langsam um, es gab eine Geld-zurück-Garantie, wenn es nicht geschmeckt hat“, sagt sie. Das kam nicht vor, auch weil trendig gekocht wurde. „Wir benötigen neue Rezepte, vegetarische Kochskills und Köche, die davon überzeugt sind, was sie kochen“, erklärt Strobach. Das kostet übrigens keine Unsummen. „Wir müssen vom Sparsamkeitsgedanken weggehen. Mir ist aufgefallen, dass immer nur das Billigste eingekauft wird, weil es so gelernt wurde. Nur ein paar Prozent mehr für Bio fallen in der Gesamtkalkulation nicht ins Gewicht. Vor allem, wenn man kreativ kocht.“

Dann macht die Schule und das Schulesen wieder Spaß.



### ERBSENSUPPE

**Zutaten:** 500 g Erbsen, 2 EL Butter, 1 Zwiebel (geschnitten), 800 ml Gemüsefond, 150 ml Milch, 2 EL frische Minze (grob gehackt), 1 TL Zucker, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Croûtons (2–3 Scheiben Schwarzbrot, in Würfel geschnitten), Salz

**Zubereitung:** Butter in Topf schmelzen, bei mittlerer Hitze Zwiebel glasig dünsten. Erbsen, Fond und Milch dazugeben, ca. 8 Min. köcheln. Suppe mit gehack-

ter Minze fest pürieren, zuckern, salzen, pfeffern.

Für die Croûtons Öl in Pfanne erhitzen, Brotwürfel darin frittieren, bis sie knusprig sind. Aus Pfanne nehmen, mit Küchenpapier abtupfen. Die Suppe mit Croûtons servieren. Wer will, schneidet noch ein paar Frankfurter in die Suppe.

Aus dem Buch: Annabelle Knauer, „Was koche ich heute. 50 Rezepte für 10 Wochen“, Eigenverlag, 140 Seiten, 25 Euro, knauer.com

Einfach zum Nachkochen, schnell und köstlich. Das ideale Kochbuch für Eltern und Kinder.



### SERVIERT

VON PHILIPP BRAUN



## Gebt den Kindern das Küchenkommando

✉ [p.braun@nachrichten.at](mailto:p.braun@nachrichten.at)

In der Schule gab's für mich Höhen und Tiefen. Die Höhen waren der Fußball“, sagte der deutsche Fußballtrainer Thomas „Icke“ Häßler. Ich schmunzle, stimme dem Zitat zu, wenngleich es für mich mehrere Höhepunkte gab. Die Tiefen erläutere ich nicht, das würde den Rahmen der Kolumne sprengen. Bleiben wir beim Wesentlichen: Kulinarik in der Schule.

Interessanterweise kann ich dazu gar nicht so viel sagen. Ein warmes und außergewöhnlich gutes Mittagessen bekam ich regelmäßig daheim, die Mensa war überflüssig für mich, genauso unnötig wie die Schulaktion mit aromati-

zierter Vanillemilch. Nach 40 Jahren löst sie bei mir noch immer einen Pawlow'schen Reflex aus. Im negativen Sinn: Ich fand sie widerlich und reagiere nach wie vor sehr empfindlich auf den künstlichen Geruch. Wenig ausgezeichnet haben sich auch manche Jugendheim bei Skikursen, die mit zucker-süßer, schnittfester „Marmelade“ und Semmel mit der Konsistenz eines alten Pappkartons kulinarisch alles falsch gemacht haben.

Aber es gab auch gute Seiten. Vom Schulbuffet der HBLA Auhof schwärme ich noch immer: Jausenbrote, liebevoll angerichtet, preislich im Rahmen und köstlich. Ich

habe übrigens auch versucht, in der Oberstufe einen kleinen Greißlerladen in meiner Klasse zu etablieren. Ich stand um fünf Uhr in der Früh auf, heizte den Ofen ein, backte Pizza und Kuchen, kaufte Getränke ein und verkaufte alles zum Selbstkostenpreis. Irgendwann wurde es mir zu anstrengend – der Eintrag für die besten Jausenbrote in der Maturazeitung blieb.

Man muss natürlich nicht vor dem ersten Hahnenschrei aufstehen, um Jausenbrote zu richten. Aber man kann kreativ sein, Kinder fragen, was sie möchten. Zeit ist kein Thema: Eine Wurstsemmel dauert so schnell wie ein liebevoll

gerichtetes Brot. Man muss auch kein Haubenkoch sein, könnte sich aber ein paar Tipps holen. Von Paul Ivic zum Beispiel. Sein vegetarisches Restaurant Tian wurde erneut mit einem Grünen Stern für

Nachhaltigkeit ausgezeichnet. Ivic setzt sich zudem dafür ein, dass der Zuckereinsatz reduziert wird, und plädiert fürs Selberkochen. So kann man selbst über die Menge entscheiden, und 20 Prozent weniger merken Kinder kaum. Wenn seine Kinder fordern: „Papa, ich will was Süßes“, wendet der Sternkoch einen Trick seiner Mama an. Einen Teelöffel mit selbst gemachter Marmelade in einem Glas sichtbar auf den Boden und den unteren inneren Rand streichen – die Kinder glauben, dass sie extrem viel Marmelade bekommen. Dann Bio-Joghurt mit Streuseln draufgeben. Ein klassischer „Papa-Hack“.