

Rezepte aus der Schulküche

Tue deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.

Teresa von Avila (1515-1582)



Stiftung
Katholische
Freie Schule
der Diözese
Rottenburg-Stuttgart

Die drei essentiellen Hauptzutaten einer modernen Ganztagschule sind: Erstens eine gute Verpflegung, zweitens die Angebote des Ganztagsbereichs und drittens der Unterricht. Für gewöhnlich wird diese Aufzählung andersherum begonnen. Hier und heute muss die Mensa aber zuerst erwähnt werden! In der Tat antworten sehr, sehr viele unsere Schüler*innen mit einem entschlossenen „Die Mensa!“, wenn sie gefragt werden, was ihnen an unserer Schule am besten gefällt.

Zwei Erfolgsrezepte aus dem Albertus-Magnus-Gymnasium Stuttgart

AMG-Pfannkuchen

7 Eier
350 g Mehl
300 ml. Milch
100 ml. Mineralwasser
100 g Quark
100 g Joghurt
75 g Zucker
50 g zerlassene Butter



Eine Prise Salz, etwas Zitronensaft, etwas Sonnenblumenöl für die Pfanne

Mehl, Milch, Eier, Mineralwasser, Quark, Joghurt, Zitronensaft, Zucker und eine Prise Salz mit dem Handrührgerät zu einem glatten Teig verrühren, solange bis er leichte Blasen wirft. Dann zerlassene Butter dazu geben und glatt rühren. Den Teig für ca. eine halbe Stunde ruhen lassen. Die Herdplatte anfangs auf höchster Stufe aufheizen und etwas Sonnenblumenöl in die Pfanne einreiben. Die heiße Pfanne von der Kochstelle nehmen und durch geschicktes Schwenken eine Kelle Teig gleichmäßig verteilen. Nun auf jeden Fall lange genug warten, bis die Unterseite richtig schön gebräunt und der Pfannkuchen entsprechend fest geworden ist. Das merkt man ganz leicht, wenn man versucht, den Pfannkuchen mit dem Pfannenwender anzuheben. Wenn das ganz einfach geht, dann kann man den Pfannkuchen problemlos wenden – ohne dass dieser zerreißt. Nun noch die zweite Seite schön goldgelb backen. Die Pfanne immer wieder mit Öl einreiben und den nächsten Pfannkuchen braten. Mit Nutella, Marmelade, Zimtzucker, Apfelmus oder frischen Beeren servieren.

Was ist das Erfolgsrezept?

In erster Linie braucht es motivierte und freundliche Fachkräfte: Unser Küchenleiter und Ernährungsexperte, Herr Czochara, kann auf sein Team zählen! Gemeinsam produzieren sie an jedem Unterrichtstag Schmackhaftes aus frischen Zutaten. „Regionalität und Handwerk vor Convenience-Produkten“, lautet die Maxime. Zu einem fairen Preis gibt es immer drei Gänge in zwei Menülinien incl. Getränk. Hungrig muss niemand gehen, denn der Nachschlag wird gerne ausgegeben.

Der Speiseplan ist sowohl in der Schule als auch digital einsehbar. Bestellt wird bequem per App, gegessen wird nach Gusto in der Mensa oder in der Aula.

Highlights in der niemals langweiligen Kulinarik sind auf jeden Fall die Wunschesen der Klassenstufen 5 und 6 sowie unser „Burgertag“. Letzterer ist immer am „Tag der Schulverpflegung“, einem Aktionstag der u.a. von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung initiiert ist. Selbstverständlich halten wir uns an deren Empfehlungen: Es gibt u.a. regelmäßig einen „Veggie-Day“ und Fisch. Zum Leidwesen der Schüler*innen gibt es bei uns keine Pommes frites. Allerdings wird dieser Umstand durch einen sensationellen Kartoffelsalat mehr als wieder ausgeglichen 😊

Wer jetzt Appetit auf unsere Mensa bekommen hat, darf sich gerne selbst überzeugen und sich ein Bild davon machen. Apropos Bilder: Unsere Mensa ist immer auch ein Ort der Kunst. Ausgestellt werden die Werke unserer Schüler*innen aus Wettbewerben, AGs und weiteren Aktionen.

Im Rahmen des Mittelstufenkonzepts „Soziales AMG“ engagieren sich Schüler*innen im Mensadienst und wischen bspw. am Betriebsende die Klapptische sauber und räumen diese dann auch weg.

Der Mensa-Rat ist zur festen Institution geworden. Die Treffen finden halbjährlich statt. Man tauscht sich aus und gibt Impulse. Mitunter wird eine tolle neue Idee geboren...

Herzlich willkommen und guten Appetit in der Mensa des AMG!

Übrigens: Alle Schälabfälle werden im Schulgarten kompostiert und wandern als „schwarzes Gold des Gärtners“ (nährstoffreicher Humus) in unsere Hochbeete. Dankbare Abnehmer sind aber auch unsere Heidschnucken und unsere Hühner.

