

# „Wertvolle Mahlzeit - Wertvoller Mensch“

Wie gelingt es, unsere Kinder und Jugendlichen in dieser Hinsicht zu ernähren?

Kurz-Beschreibungen:

Eröffnungsvortrag

**„Lernen leichter machen durch leckere Lebensmittel“**

Die Bedeutung der Schulküche für die Pädagogik

Vortragende: Dr. Renate Karutz und Dr. Markus Karutz

Ringtausch Einheiten (Alle Teilnehmer\*innen dürfen an allen 3 Ringtausch-Gruppen teilnehmen)

- 1. Die Rolle der Darmmikrobiota und ihre Bedeutung für die körperliche und seelische Gesundheit**  
Neben der Klärung von wichtigen Begrifflichkeiten gehen wir auf die Kommunikationswege zwischen Darm und Gehirn und die Darm-Leberachse ein. Wie wir unser Darmmikrobiom positiv beeinflussen wird ebenfalls betrachtet.  
**Mit** Ela Wallner und Heidi Leonhard
- 2. Einbettung der Schulküche in der Schulgemeinschaft - Entwicklung und Veränderung gemeinsam gestalten**  
In dieser Einheit reflektieren wir, wie wir bewusst Veränderungen anstoßen können – in unserer Küche, für die Gemeinschaft und für uns selbst.  
**Mit** Ruben von Schwanenflügel
- 3. Die Erde gibt uns Nahrung – was geben wir der Erde?**  
Was tun wir für den Erhalt des Mutterbodens, unseren lebendigen Humus? Wie halten wir unsere Nutztiere so, dass sie der Erde eine Hilfe sind und ihr nicht schaden? Wie gestalten wir langfristig einen gesunden Landbau in einer gesunden Landschaft?  
**Mit** Werner Neudorfer

Arbeitsgruppen mit jeweils 2 Einheiten

(Bei Tagungs-Anmeldung kann sich jede/r Teilnehmer\*in in eine Arbeitsgruppe einwählen.)

- 1. Die Ausbildung in der Hauswirtschaft - ein EINMALIGES Modell an der Rudolf-Steiner-Schule Nürnberg**  
Wir zeigen eine Möglichkeit, durch unsere HWS-Ausbildung einen individuellen Weg in der Schullaufbahn der Waldorfschule zu finden. Wir berichten von der Entstehung unseres Modells mit seinen besonderen Ansätzen bis zum Berufsabschluss.  
In einer der beiden Einheiten nehmt ihr am Unterricht für die Lehrlinge teil und gemeinsam kochen wir unser Mittagessen für Freitag.  
**Leitung:** Tanja Meine, Fachlehrerin Ernährung und Versorgung, Leitung der Ausbildung Hauswirtschaft **und** Elisabeth Tuma, Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin, Lehrerin **mit** unseren 10 Auszubildenden

## „Wertvolle Mahlzeit - Wertvoller Mensch“

Wie gelingt es, unsere Kinder und Jugendlichen in dieser Hinsicht zu ernähren?

### 2. Wie kann die Schulküche nach außen dargestellt werden?

Anregungen und Anleitungen zur Erstellung einer Charta/Powerpointpräsentation. Aufzeigen von Möglichkeiten, wie diese in der Schulgemeinschaft eingesetzt werden können. Eine erweiterte anschauliche und unterhaltsame Methode, um über die Schulküche informieren zu können.

**Leitung:** Barbara Horwedel, Küchenleiterin der FWS Freiburg St. Georgen

### 3. Ernährung in der Kita als lebendige Kraftquelle

Theoretischer und praktischer Teil mit Zubereitung von kleinen Kostproben.

**Leitung:** Katharina Ebner, Küchenleitung (Kita, Schule, momentan Sozialtherapie), ausgebildete Pädagogin, Ernährungsseminare (Erzieher-, Tagesmütter- und Lehrerausbildung Stuttgart)

### 4. Die Praxis der Salutogenese in der Schule

Wie können wir Gesundheit und Ernährung sowohl für Schüler\*innen als auch Mitarbeiter\*innen aktiver und nachhaltiger im Schulalltag berücksichtigen? Erprobte fächerübergreifende Unterrichtsvorschläge, -materialien und -ideen für alle Klassenstufen, die in den Lehrplan integriert werden können. Zusammen bereiten wir am 2. Tag ein Rezept vor.

**Leitung:** Dr. Cecilia Eyssartier, PhD Biological Sciences, Universität Witten/Herdecke und Waldorflehrerin **und:** Luis Monterubianesi, Ernährungswissenschaftler und Waldorflehrer

### 5. Backen für Jahresfeste in Kindergarten und Schule

Ideen zur Gestaltung mit praktischer Umsetzung

**Leitung:** Gerhild Mögel, ehemalige Schulküchenleiterin und Hauswirtschaftslehrerin, freiberufliche Tätigkeit im Bereich Ernährungsbildung und Schulküchenberatung

### 6. Küchenpraktikum in der 7. Klasse

Wie kann dieses in der Unterrichtsplanung und in der Schulküche praktisch umgesetzt werden? Welchen Gewinn bringt das Praktikum für die Schüler\*innen?

**Leitung:** Elias Bouldjediane, Küchenleiter der FWS Leipzig

Weitere Informationen:

#### 1. **Samstag Kochgruppe** von 10:20 bis zum Mittagessen

Küchenleiter Thomas Kelm stellt sein „**Baukastensystem für einfache vegetarische Gerichte**“ vor und kocht mit den Teilnehmer\*innen unser Mittagessen. Maximal 18 Teilnehmer\*innen. Anmeldung vor Ort. Bringt dafür Kochkleidung/Schürze und passendes Schuhwerk mit.

#### 2. Samstagnachmittag von 16:00 – 16:45

##### Ein "Samenfest" für Gemüse und Mensch

mit Ulrich Quendt - Öko-Pflanzenzüchter und Projektmitarbeiter des Demeter e.V.

Er gibt Einblicke in das erweiterte Qualitätsverständnis bei samenfesten, ökologisch gezüchteten Gemüsesorten und berichtet zum aktuellen Stand in der Sortenentwicklung.

## „Wertvolle Mahlzeit - Wertvoller Mensch“

Wie gelingt es, unsere Kinder und Jugendlichen in dieser Hinsicht zu ernähren?

### Unsere Vortagsredner\*innen und Ringtausch-Gruppe Referenten\*innen



**Dr. med. Renate Karutz:** Fachärztin für Allgemeinmedizin mit mehrjähriger pädiatrischer Weiterbildung. Von 1993 bis 2021 niedergelassen in hausärztlicher Gemeinschaftspraxis mit Schwerpunkt in der Betreuung von Kindern und Jugendlichen im Therapeutikum Tobiashaus (Zentrum für anthroposophische Medizin) in Köln. Seit 2001 Schulärztin der FWS Köln; bis 2022 mitverantwortlich für die internationale Weiterbildung zum/r Schul- und Kindergartenarzt/-ärztin an Waldorfeinrichtungen.

**Dr. med. Markus Karutz** Facharzt für Innere Medizin. 1991 – 2021 hausärztliche Gemeinschaftspraxis im Therapeutikum Tobiashaus (Zentrum für Anthroposophische Medizin) Köln. Langjährige Tätigkeit im Vorstand der Gesellschaft Anthroposophischer Ärzt\*innen Deutschland. Mitarbeit in der Redaktion Vademecum Anthroposophische Arzneimittel. Langjährige Zusammenarbeit mit biologisch-dynamischen Landwirten um den Demeterhof Haus Bollheim.



#### **Werner Neudorfer**

ehemaliger Gartenbaulehrer an der Rudolf-Steiner-Schule Nürnberg, Betreuer von Landschaftspflege- und Landwirtschaftspraktika, Umweltbeauftragter der Schule. Er schreibt regelmäßig in der Schulzeitung zu Umweltfragen.



#### **Ela Wallner**

Kinderkrankenschwester, Heilpraktikerin, Naturheilkundliche Ernährungsberaterin und Coach, sowie Weiterbildung in Ernährungsmedizin. Fortbildung zur Anthroposophischen Ernährung beim AKE. Ausbildung zur Ernährungsberaterin am Institut für Traditionelle Europäische Heilkunde in Österreich, Studium „Ernährungspsychologie“ und Fastenleiterin. Fortlaufende Fortbildungen in Ernährung und anthroposophischer Medizin. Aktives Mitglied im AKE. Sie ist tätig in eigener Praxis sowie f. die ‚Ärztgemeinschaft Korselt, Sommer und Soldner‘ in München.



#### **Heidi Leonhard**

langjährige Waldorflehrerin, seit 2017 Referentin für nachhaltige Ernährung und Kochen um eine regenerative Landwirtschaft für Mensch, Tier und Umwelt zu unterstützen. Sie fermentiert Gemüse, u. a. für das Hofgut Rengoldshausen, und gibt Seminare zu verschiedenen Themen. Fortbildung zur Anthroposophischen Ernährung beim AKE. Aktives Mitglied im AKE. Seit 2014 Organisatorin der Fachtagung für anthroposophische Ernährung und Hauswirtschaft.



#### **Ruben von Schwanenflügel**

schloss 1996 die Rudolf-Steiner-Schule in Wuppertal ab. Ausbildung zum Koch, Berufserfahrung in mehreren Restaurants in Deutschland und der Schweiz. Seit 2005 Koch in der Windrather Talschule, Velbert. 2024 absolvierte er eine Weiterbildung in Organisationsentwicklung und bietet Beratungen für Schulküchen an.