



ERNÄHRUNGSWOCHE

PROJEKtwoche

**WASSER** - der unsichtbare  
Held auf unserem Teller

2025

IN KOOPERATION MIT

Green  
Spoons

Slow Food  
Deutschland



STIFTUNG BILDUNG UND SOZIALES

**Sparda-Bank**

BADEN-WÜRTTEMBERG

**experimenta**  
Das Science Center

STIPIHTUNG CHRISTOPH SONNTAG GmbH | Postfach 500 980 | 70339 Stuttgart

**STIPIHTUNG  
CHRISTOPH  
SONNTAG**



# 203

10 LAND-  
WIRTSCHAFTLICHE  
BETRIEBE

# 10 KNIGGEKURSE

# 20

PROJEKTAGE  
ZUM THEMA WASSER

# 10 KOCHTAGE



# 406

# KINDERHÄNDE



BEGEISTERTE  
SCHÜLERINNEN  
& SCHÜLER

# 10

# SCHULEN



| KABARETTIST

# 29

KLASSENLEHRERINNEN  
KLASSENLEHRER  
SCHULEITERINNEN

ÜBERZEUGTE

WOCHE 1 - 31.03.-04.04.25  
THEODOR-HEUSS-SCHULE SINSHEIM,  
VKL - SEK

WOCHE 2 - 07.-11.04.25  
NACHBARSCHAFTSSCHULE IN DEN BERGLEN,  
KLASSE 4A

WOCHE 3 - 05.-09.05.25  
FRANZ-SALES-WOCHELER-SCHULE ÜBERLINGEN,  
KLASSE 7&8

WOCHE 4 - 12.-16.05.25  
SBBZ RUDERSBERG,  
LERNGRUPPE 4-6

WOCHE 5 - 02.-06.06.25  
KÖRSCHTALSCHULE STUTTGART-PLIENINGEN,  
KLASSE 8&9

WOCHE 6 - 23.-27.06.25  
SBBZ RUDERSBERG  
KLASSE 9&10, HAUPTSTUFE

WOCHE 7 - 30.06.-4.07.25  
ERICH-KÄSTNER-SCHULE REUTLINGEN (SBBZ SPRACHE)  
KLASSE 5-6

WOCHE 8 - 14.-18.07.25  
SCHILLERSCHULE ETTLINGEN  
KLASSE 6

WOCHE 9 - 06.-10.10.25  
GMS IM EICHHOLZ SINDELFINGEN  
KLASSE 6

WOCHE 10 - 13.-17.10.25

JOHANNES-LANDENBERGER-SCHULE BERUFSBILDUNGWERK WAIBLINGEN  
AV DUAL

DANK DER UNTERSTÜTZUNG DER

KONNTEN DIE ERNÄHRUNGSWochen DIESES JAHR BEREITS ZUM 15. MAL ERFOLGREICH DURCHGEFÜHRT WERDEN.  
10 TEILNEHMENDEN SCHULKLASSEN SIND NACH DEN PROJEKTWochen 2025 GLÜCKLICH UND MIT NEUEM WISSEN VERSORGt.



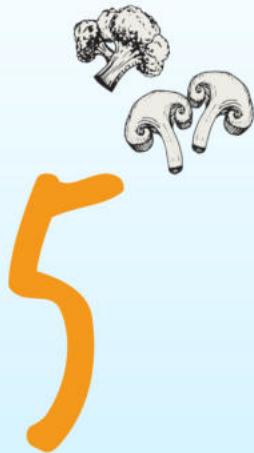
ERNÄHRUNGSWOCHE



**5** LAND-  
WIRTSCHAFTLICHE  
BETRIEBE

**122** BEGEISTERTE  
SCHÜLERINNEN  
& SCHÜLER

**5** AUSSTELLUNGSBESUCHE  
IM FORSCHERLAND DER EXPERIMENTA



**SCHULEN**



**1** KABARETTIST



ÜBERZEUGTE

KLASSENLEHRERINNEN  
KLASSENLEHRER  
SCHULEITERINNEN  
SCHULEITER

**5** KNIGGEKURSE

**10**   
PROJEKTAGE  
ZUM THEMA WASSER

"UNSER RESTAURANT"  
**5 KOCHTAGE**  
IN DER CARL-HEINRICH-KNORR-EXPERIMENTIERKÜCHE

**244** KINDERHÄNDE

ANPÄKENDE  
SCHNIBBELNDE  
WERKELNDE

**WOCHE 1 - 19.-23.05.25**  
**GWRS HIRSCHBERGSCHULE LUDWIGSBURG**  
**KLASSE 6** 28 SUS  
**MILCHBAUERNHOF DOBLER**  
**LUDWIGSBURG**

**WOCHE 2 - 07.-11.07.25**  
**MAXIMILIAN-LUTZ-REALSCHULE BESIGHEIM**  
**KLASSE 6D**  
**27 SUS**  
**BAUERNHOF PFLUGFELDER**  
**MÖGLINGEN**

**WOCHE 3 - 21.-25.07.25**  
**LUISE-BRONNER-REALSCHULE HEILBRONN**  
**VKL** 30 SUS  
**FRÜCHTE FRANK**  
**WEINSBERG-GELLMERSBACH**

**WOCHE 4 - 22.-26.09.25**  
**SCHULE AM STEINHAUS BESIGHEIM (SBBZ LERNEN)**  
**KLASSE 5&6**  
**22 SUS**  
**RITTERNHOF**  
**DITZINGEN-HEIMERDINGEN**

**WOCHE 5 - 29.09.-03.10.25**  
**SCHULE AM FAVORITEPARK SBBZ LUDWIGSBURG**  
**KLASSE 5&6** 15 SUS  
**MÜLLER-HEINRICH WEINBAU & LANDWIRT**  
**BÖNNIGHHEIM**



IM AUFTRAG VON  
 **experimenta**  
 Das Science Center

KONNTEN DIESES JAHR ERSTMALS FÜNF TEILNEHMENDE SCHULKlassen AUS DEN LANDKREISEN HEILBRONN UND LUDWIGSBURG VON DEN ERNÄHRUNGSWÖCHEN PROFITIEREN. 122 KINDER GINGEN ANSCHLIEßEND GLÜCKLICH UND MIT NEUEM WISSEN NACH HAUSE.

Das Projekt „Ernährungswochen“ wurde von der STIPHTUNG CHRISTOPH SONNTAG GmbH entwickelt, konzipiert, geplant und durchgeführt.

**Slow Food**, als Kooperationspartner, bereichert das Konzept mit spannenden, methodisch-didaktisch aufbereiteten Inhalten zu jährlich wechselnden Schwerpunktthemen.

**Ministerpräsident Winfried Kretschmann** ist seit 2011 Schirmherr der Ernährungswochen.

Seit Beginn des Projekts im Jahr 2011 wird die Durchführung der jährlich stattfindenden zehn Ernährungswochen durch unseren Partner, die **Stiftung Bildung und Soziales der Sparda Bank BW**, finanziert und ermöglicht. In diesem Jahr konnten wir außerdem die **Experimenta Science Center gGmbH** als neuen Projektpartner gewinnen, um weitere fünf Ernährungswochen umzusetzen.

Dank unserer großartigen Partner konnten wir im Jahr 2025 insgesamt 15 Ernährungswochen durchführen.

Wir danken herzlich für die wertvolle Unterstützung, die es uns ermöglicht, dieses spannende und wichtige Projekt durchzuführen!

10 ERNÄHRUNGSWochen

STIFTUNG BILDUNG UND SOZIALES

**Sparda-Bank**

BADEN-WÜRTTEMBERG

5 ERNÄHRUNGSWochen

**experimenta**  
Das Science Center



**STIPHTUNG  
CHRISTOPH  
SONNTAG**

**Green  
Spoons**

# HINTERGRUND



Tiefkühl- und Fertigprodukte, statt eigenhändig zubereiteter Mahlzeiten, bestimmen zunehmend die Esskultur in Deutschland.

Viele Kinder kommen ohne Frühstück zur Schule und das Mittagessen zu Hause fällt vielfach aus. Da ist der Griff in die Tiefkühltruhe vorprogrammiert.

## Ein gesellschaftlich relevantes Bildungsprojekt

Die Ernährungssituation von Kindern in Deutschland ist alarmierend: Laut der KIGGS-Welle 3 (2018-2020) des Robert Koch-Instituts sind etwa 15,7% der Kinder und Jugendlichen in Deutschland übergewichtig, wobei etwa 8,5% als adipös gelten – besonders betroffen sind Kinder aus sozioökonomisch benachteiligten Familien. Nach dem Ernährungsbericht 2020 der DGE essen nur etwa 25 % der Kinder und Jugendlichen in Deutschland täglich genug Obst und Gemüse.

Besorgnis erregend ist, dass bereits im Kindesalter die Weichen für die Ernährung und Gesundheit im Erwachsenenalter gestellt werden.

Gesunde Ernährung beginnt mit Bildung – und zwar schon in der Schule. Doch das schulische Angebot in diesem Bereich ist häufig begrenzt. Themen wie Lebensmittelkunde, bewusste Ernährung und nachhaltiger Konsum kommen im Unterricht meist zu kurz.

Genau hier setzt das Projekt „Ernährungswochen“ der STIPHTUNG CHRISTOPH SONNTAG an – unterstützt von der Stiftung Bildung und Soziales der Sparda-Bank Baden-Württemberg eG. und im Auftrag der experimenta Heilbronn.

# ZIELSETZUNG

In einer Zeit, in der Fertigprodukte und Snacks oft den Alltag bestimmen, möchte das Projekt Kinder und Jugendliche wieder für eine bewusste, gesunde und nachhaltige Ernährung begeistern. Durch praktische Erlebnisse und gemeinsames Ausprobieren erfahren sie, wo unsere Lebensmittel herkommen, wie sie hergestellt werden und wie viel Freude es macht, selbst zu kochen.

Gemeinsam mit regionalen Produzent\*innen, Händler\*innen und Köch\*innen lernen die Teilnehmenden hochwertige Nahrungsmittel, artgerechte Tierhaltung und verantwortungsvolle Landwirtschaft kennen. So wird nicht nur Wissen vermittelt, sondern auch das Bewusstsein für Qualität, Herkunft und Wertschätzung von Lebensmitteln gestärkt.

Darüber hinaus fördern die Ernährungswochen wichtige soziale Kompetenzen: Rücksicht, Teamgeist und respektvolle Umgangsformen. Ein abschließender „Knigge-Kurs“ im Kellertheater der Stiftung rundet das Erlebnis ab und zeigt, dass gute Manieren und Wertschätzung – am Tisch wie im Leben – Hand in Hand gehen.

„Die Schule allein schafft das nicht – darum braucht es starke außerschulische Bildungsangebote, die Herz, Kopf und Hand verbinden“, so Kabarettist Christoph Sonntag, Initiator des Projekts.



## Projektwoche

# WASSER

-der unsichtbare Held  
auf unserem Teller

2025

Die diesjährigen Ernährungswochen setzten das Thema

**WASSER** -der unsichtbare Held auf unserem Teller in den Fokus. Das Projekt „Green Spoons“ von Slow Food Deutschland unterstützte dabei die Stiftung Christoph Sonntag als Kooperationspartner mit gezielten, auf die Ernährungswoche abgestimmten Inhalten, welche die gesamte Projektwoche durchzogen und einen thematischen roten Faden bildeten.

Green Spoons vermittelt anschaulich den Zusammenhang zwischen Ernährung, biologischer Vielfalt und Bodengesundheit. In ihrer Lebenswelt Smartphone abgeholt, widmen sich die Schüler\*innen Fragen wie „Wie viel Wasser steckt in unseren Lebensmitteln?“, „Welche Rolle spielt es in der Landwirtschaft?“ und „Wie beeinflusst unser Konsum den globalen Wasserfußabdruck?“. Die Schüler\*innen erleben, wie wertvoll und gleichzeitig bedroht diese Ressource ist – und wie jeder Beitrag zählt. Für die Ernährungswochen wurden „Wochenkompassen“ entwickelt – Begleithefte, welche die Kinder während der Woche bearbeiteten und die sie am Ende mit nach Hause nehmen konnten. Die Kompassen enthielten QR-Codes, die zur Projektwebseite von Green Spoons führten. Dort fanden die Jugendlichen jederzeit weiterführende Informationen, Experimente, Rezepte, Podcasts, Videos und Quizze, um das Thema interaktiv und abwechslungsreich zu vertiefen.

Zur Projektwebsite:

<https://greenspoons.slowfood.de>



Slow Food  
Deutschland



**Green  
Spoons**



leben.natur.vielfalt  
das Bundesprogramm



# TAG 1 : VORBEREITUNG/EINFÜHRUNG

Die Klassenlehrerin / der Klassenlehrer bereitete die Schulkasse inhaltlich auf die bevorstehenden Projekttage vor. Dabei wurden zum Beispiel die unterschiedlichen Orte (Bauernhof, Theater, Restaurant) mit ihren Besonderheiten und Merkmalen sowie die jeweils angepasste Kleidung besprochen. Zur Vorbereitung auf die Thematik „Wasser- der unsichtbare Held auf unseren Tellern“ wurden den Lehrkräften Materialien zur Verfügung gestellt.



## EXPERIMENT: BEWÄSSERUNGS-SYSTEM

An Tag 1 führten die Schüler\*innen ein Experiment zur automatischen Pflanzenbewässerung durch. Aus einer Plastikflasche, einem Faden und einer kleinen Schraube bauten sie ein einfaches System, mit dem sich die Pflanze selbstständig mit Wasser versorgt. Über mehrere Tage beobachteten sie, wie gut das funktionierte, und verglichen den Wasserverbrauch mit einer regelmäßig gegossenen Pflanze. Spoiler: Es macht einen Unterschied, ob sich eine Pflanze ihr Wasser selbst zieht – und damit nur so viel nutzt, wie sie wirklich braucht – oder ob sie pauschal gegossen wird.



## BRAINSTORMING & GRUPPENARBEIT

In Kleingruppen von 4-5 Personen schätzten die Schüler\*innen, aus welchen Ländern verschiedene Lebensmittel stammen, wie lange sie zum Wachsen brauchen und wie viel Wasser in ihnen steckt. Anschließend ordneten sie kleine Lebensmittelbilder den vermuteten Herkunftsländern zu. Danach wurden die tatsächlichen Ursprungsorte gemeinsam besprochen und die Ergebnisse korrigiert. Ziel der Übung war es, ein Bewusstsein dafür zu schaffen, woher unsere Lebensmittel im Supermarkt kommen, Aufwand und wie viele Ressourcen hinter ihrer Produktion und ihrem Transport stecken – ein erster bewusster Blick darauf, wie vernetzt und global unsere Ernährung ist.

## GRÜNES VS. BLAUES WASSER

Im Video werden die Begriffe „grünes“ (natürlich anfallendes Wasser, wie Regen) und „blaues“ Wasser (künstliche Bewässerung von Lebensmitteln mit Wasser aus z. B. Seen, Flüssen oder dem Grundwasser) erklärt. Das Verständnis der beiden Begriffe ist essenziell für die weiteren Inhalte der Woche.





# Wochenkompass

## Tag 4 - Kniggekurs

Unser Körper besteht zu etwa 70 % aus Wasser. Es hält uns fit, versorgt unsere Zellen, transportiert Nährstoffe und hilft beim Denken. Ohne Wasser? Keine Energie!

Also: Trinken nicht vergessen!

**FÜR ZUHAUSE**

Mögen Esel und Hühner Cola? Finde es heraus - schau dir das Video an!

**STIPTHUNG CHRISTOPH SONNTAG**

**Green Sppdns**

## Tag 5 - Reflexion

### Auswertung Experiment

Bevor ihr das Erlebte besprecht - Was macht die Petersilie?

**REFLEXIONSAUFGABE**

Wow, da liegt eine spannende Woche hinter dir! Heute ist Zeit, alles zu reflektieren, das heißt zu besprechen, was in der Woche passiert ist, und alles zusammenzufassen: Was hat dir Spaß gemacht? Was hat dich am meisten beeindruckt? Kannst du dir vorstellen, in Zukunft mehr beim Kochen zu helfen? Wirst du in Zukunft öfter fragen, wo dein Essen herkommt und wer es angebaut hat?

### An die Eltern

Liebe Eltern, die spannende Projektwoche soll auch nach ihrem Ende weiterleben – und das geht am besten mit ihrer Unterstützung! Wir freuen uns, wenn Sie die QR-Codes gemeinsam mit ihren Kindern ansehen, zusammen in die Welt der biologischen Vielfalt eintauchen und sich gemeinsam das Thema „Wasser in Lebensmitteln“ erschließen.



**STIPTHUNG CHRISTOPH SONNTAG**

### Alltagstipps

Bleib dran! - Was du tun kannst  
Entdecke mit deiner Familie viele Alltagstipps für einen nachhaltigen Konsum.



**H<sub>2</sub>O**

**PROJEKTWOCHE**

**WASSER** - der unsichtbare Held auf unserem Teller

**ERNÄHRUNGSWOCHEN**

**2025**

**Wochenkompass**

**ON PROJEKT** **STIPTHUNG CHRISTOPH SONNTAG**

**IN KOPARTNERMIT** **Green Sppdns**

**GESPIEGELT VON**

**SPARTA-BANK**

**exper+menta**

## Tag 1 - Vorbereitung

Ernährung und Wasser – wie hängt beides zusammen? In dieser Woche wirst du erfahren, warum wir Wasser nicht nur trinken, sondern auch essen. Wo kommt das Wasser in unseren Lebensmitteln her? Antworten wirst du heute und im Laufe der Woche erhalten. Wir freuen uns, dass du mit dabei bist!

### Wofür brauchst du Wasser?

**FÜR ZUHAUSE**

Händewaschen, Duschen, Toilettenspülung – fällt dir noch mehr ein? Als Einstieg kannst du versuchen, diese fünf Fragen zu beantworten.

### Grünes vs. blaues Wasser

**FÜR ZUHAUSE**

Unser Essen, egal ob Pflanzen oder Tiere, brauchen genauso wie wir, Wasser zum Wachsen und Leben. Das Video erklärt dir die beiden Möglichkeiten, wo dieses Wasser herkommt.

### Experiment

Baut euch ein eigenes Bewässerungs-System!

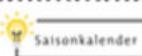


## Tag 2 - Hofbesuch

Heute gehen wir der spannenden Frage nach: Wie viel Wasser steckt in unserem Essen? Was sagt der/die Landwirt\*in dazu? Vielleicht kannst du beobachten, wie das Wasser vor Ort verwendet wird. Schau dich um: Wo auf dem Hof wird Wasser genutzt?

## Tag 3 - Kochtag

Wusstest du, dass Petersilie mehr Vitamin C enthält als eine Orange? Welche Obst- und Gemüsesorten wachsen zu dieser Jahreszeit in Deutschland?



### Dein Wasser-Fußabdruck



Wie groß ist dein Wasserfußabdruck?  
Scanne den QR-Code und mach den Test!

Zeichne deinen Score ein:

Dein Score



Hast du Lust auf weitere Petersilien-Rezepte?  
Hier findest du ein Rezept für Zuhause: Brik mit Möhren-Petersilien-Salat.



**FÜR ZUHAUSE**

**STIPTHUNG CHRISTOPH SONNTAG**

**Green Sppdns**

**FÜR ZUHAUSE**

**STIPTHUNG CHRISTOPH SONNTAG**

**Green Sppdns**

**FÜR ZUHAUSE**

**STIPTHUNG CHRISTOPH SONNTAG**

**Green Sppdns**





# TAG 2 : HOFBESUCH

## "VOM FELD UND STALL IN DIE KÜCHE"

Auf dem Hof hatten die Schüler\*innen die Gelegenheit, zusammen mit einem heimischen Biobauern die Abläufe eines biologischen Landwirtschaftsbetriebs hautnah zu erkunden. Sie erfuhren, wie Lebensmittel vom Feld bis auf den Teller gelangen und welcher Aufwand sowie welche Zeit in ihrer Herstellung stecken. Ziel war es, die Wertschätzung für Lebensmittel zu fördern und ein tieferes Verständnis für die Bedeutung von Bio-Produkten zu vermitteln. Für eine maximale Praxisnähe wurden vorwiegend Betriebe ausgewählt, die zum offiziellen Netzwerk der Lernort-Bauernhof-Betriebe (LoB) des Landes Baden-Württemberg gehören.

Die Schüler\*innen tauchten in die Welt der nachhaltigen Landwirtschaft ein und lernten, warum der verantwortungsvolle Umgang mit natürlichen Ressourcen so wichtig ist. Dabei setzten sie ihr zuvor erworbenes Wissen über Wasser direkt in die Praxis um: Sie erfuhren, wie viel Wasser Kühe täglich trinken, lernten verschiedene Bewässerungssysteme kennen, führten ein Wasserversickerungsexperiment durch und entdeckten natürliche Wasserspeicher wie Zisternen und Regenwassernutzung. So verstanden sie, wie ressourcenschonende Landwirtschaft funktioniert und welchen Einfluss Wasser auf das Wachstum und die Qualität unserer Lebensmittel hat.

Was steckt eigentlich hinter dem Begriff „Bio“ auf Verpackungen im Supermarkt? Diese Frage wurde hier praktisch beantwortet. Die Schüler\*innen lernten zum Beispiel alles rund um die Kartoffel oder entdeckten verborgene Kräuterwelten im Dialog mit der/dem Landwirt\*in. Sie w提醒n einen Blick auf die verschiedenen Bereiche des Hofguts, packten aktiv mit an und gewannen so einen naturnahen Einblick in die Abläufe eines Bauernhofs. Die Vielfalt regionaler Produkte spielte dabei eine zentrale Rolle und wurde an diesem Projekttag greifbar – ein Tag, der Naturverbunden-heit und Wertschätzung für die Arbeit der Landwirt\*innen nachhaltig stärkt.



# ABLAUF DER ERNÄHRUNGSWOCHE



# ABLAUF DER ERNÄHRUNGSWOCHE





# TAG 3 : SCHULKÖCHEN

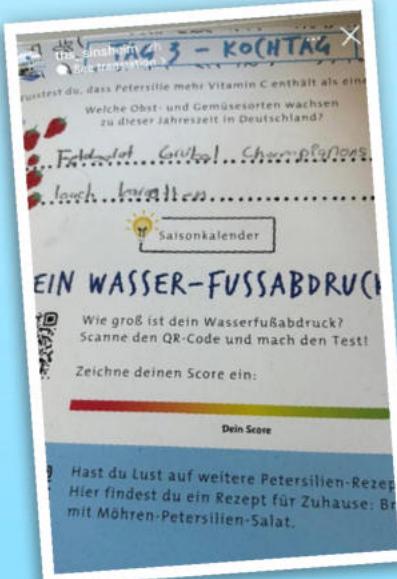
## "KINDER AM KOCHTOPF"

Unter der Anleitung eines Bio-Kochs, einer Bio-Köchin oder eines/einer Ernährungsberater\*in bereiteten die Schüler\*innen gemeinsam ein gesundes Mittagessen zu. Die dafür benötigten Zutaten hatten sie am Vortag auf dem besuchten Hof selbst „eingekauft“, gesammelt oder geerntet und kannten sie daher bereits gut.

Beim Kochen mit Hülsenfrüchten – wie der regionalen Alb-Linse – sowie mit regionalen und saisonalen Lebensmitteln entdeckten die Kinder die Vielseitigkeit und das Potenzial der regionalen Zutaten, die sie zuvor theoretisch besprochen hatten.

Gleichzeitig lernten und übten sie, wie sich beim Kochen und Abwaschen Wasser sparen lässt. So wurde das erlernte Wissen auf praktische Weise vertieft und erlebbar gemacht: Die Kinder erfuhren, wie gut nachhaltig angebaute, regionale Lebensmittel schmecken – und dass sie zugleich einen Beitrag zu Biodiversität und Ressourcenschonung leisten.

Zu Beginn erhielt jeder Schülerin einen eigenen Taschen-Saisonkalender als Geschenk. Gemeinsam wurde darüber gesprochen, warum es sinnvoll ist, saisonal und regional einzukaufen: Wer auf Produkte achtet, die gerade in der Region wachsen, schützt nicht nur die Umwelt, sondern spart auch Ressourcen und vermeidet lange Transportwege. Der große Saisonkalender wurde im Klassenzimmer aufgehängt – seine Bedeutung wird im Laufe der Woche noch weiter vertieft.



Im Anschluss scannten die Schüler\*innen den QR-Code in ihrem Wochenkompass und erfuhren mithilfe eines kurzen Tests, wie groß ihr persönlicher Wasserfußabdruck ist. Die Ergebnisse wurden in den Kompass eingetragen und gemeinsam besprochen: Wie schneiden wir ab? Wo können wir im Alltag Wasser sparen? Und an welcher Stelle fällt es am leichtesten, etwas zu verändern?

Zum Abschluss blickten die Gruppen noch einmal auf den Saisonkalender – ein erster Schritt, um bewusster zu konsumieren und Zusammenhänge zwischen Ernährung, Umwelt und Ressourcenschonung zu erkennen.

Jeder Schülerin erhielt eine eigene Kochschürze, die anschließend mit nach Hause genommen werden durfte. So sollen die Kinder auch im Alltag motiviert werden, selbst am Herd aktiv zu werden und das Gelernte zuhause auszuprobieren.



# TAG 3 : KOCHTAG

## IN DER CARL-HEINRICH-KNORR-EXPERIMENTIERKÜCHE

Unter der Anleitung der Pädagoginnen der experimenta bereiteten die Schüler\*innen der teilnehmenden Klassen der fünf Experimenta-Wochen in der Experimentierküche gemeinsam ein gesundes Mittagessen zu. Die dafür benötigten Zutaten hatten sie bereits am Vortag auf einem besuchten Bauernhof selbst „eingekauft“, gesammelt oder geerntet – viele Lebensmittel waren ihnen daher schon gut vertraut.

Nach einer Einführung zum sicheren Arbeiten in der Küche machten sich die Schüler\*innen daran, ein vegetarisches Menü zuzubereiten. In Teams übernahmen sie jeweils einen Teil des Menüs: Suppe, Hauptgang oder Dessert. Jede Gruppe war dabei eigenverantwortlich für die Organisation ihres Arbeitsplatzes und das Gelingen ihres Gerichts zuständig. Anschließend deckten alle gemeinsam den Tisch und verzierten ihn mit selbst gebastelten Serviettendekorationen. Nacheinander servierten die Teams ihre zubereiteten Gänge, bevor alle gemeinsam das leckere Menü genießen konnten.

Während des Kochens lernten und übten die Schüler\*innen außerdem, wie sich beim Zubereiten und Abwaschen Wasser sparen lässt. Das zuvor erarbeitete Wissen wurde auf praktische Weise vertieft und unmittelbar erfahrbar: Die Kinder entdeckten, wie gut nachhaltig angebaute, regionale und saisonale Lebensmittel schmecken – und dass sie mit einem bewussten Umgang mit Ressourcen aktiv zu Biodiversität und Umweltschutz beitragen können. Der direkte Umgang mit den Lebensmitteln, die sie zuvor im Unterricht theoretisch kennengelernt hatten, sorgte für viele Aha-Momente.

Zu Beginn erhielt jedes Kind einen eigenen Taschen-Saisonkalender als Geschenk. Gemeinsam wurde darüber gesprochen, warum es sinnvoll ist, saisonal und regional einzukaufen: Wer Produkte nutzt, die gerade in der Region wachsen, schützt nicht nur die Umwelt, sondern spart auch Ressourcen und vermeidet lange Transportwege. Ein großer Saisonkalender wurde zudem im Klassenzimmer aufgehängt, dessen Bedeutung im weiteren Wochenverlauf noch vertieft wird.

Anschließend scannten die Schüler\*innen den QR-Code in ihrem Wochenkompass und erfuhren mithilfe eines kurzen Tests, wie groß ihr persönlicher Wasserfußabdruck ist. Die Ergebnisse wurden eingetragen und gemeinsam besprochen: Wie schneiden wir ab? Wo können wir im Alltag Wasser sparen? Und wo fällt es am leichtesten, etwas zu verändern? Zum Abschluss blickten die Gruppen noch einmal auf den Saisonkalender – ein erster Schritt zu einem bewussteren Konsumverhalten und einem besseren Verständnis für Zusammenhänge zwischen Ernährung, Umwelt und Ressourcenschonung.

Jede\*r Schüler\*in erhielt eine eigene Kochschürze, die anschließend mit nach Hause genommen werden durfte. So sollen die Kinder auch im Alltag motiviert werden, selbst am Herd aktiv zu werden und das Gelernte zuhause auszuprobieren.



## ABLAUF DER ERNÄHRUNGSWOCHE



## ABLAUF DER ERNÄHRUNGSWOCHE



Gut gestärkt ließen die Schüler\*innen den erlebnisreichen Tag schließlich in der interaktiven Ausstellung und im Science Dome der experimenta ausklingen.



# "ETIKETTE & TISCHKULTUR"

# TAG 4 : KNIGGEKURS

Die Projekttage zum Thema „Knigge“ begannen mit einer Einführung in die Grundlagen der Tischkultur und der guten Umgangsformen, geleitet von unserer erfahrenen Knigge-Trainerin Marina Martin. Die Schüler\*innen erfuhren, wie man einen Tisch festlich eindeckt, wie bei einer Tafel korrekt serviert wird und welche Benimmregeln am Tisch gelten. All das konnten sie anschließend praktisch bei einem köstlichen Dreigänge-Menü ausprobieren. Ziel des Tages war es, die wichtigsten Benimmregeln nach Knigge kennenzulernen – von der richtigen Nutzung des Bestecks über das korrekte Verhalten am gedeckten Tisch bis hin zu höflichem und respektvollem Auftreten beim Essen. In einem praxisnahen Workshop setzten die Schüler\*innen das Gelernte direkt um und erhielten die Gelegenheit, sich an diesem besonderen Tag schick zu kleiden und einzutauchen.





Für Schulen, die eine weite Anreise zum Theaterkeller in Bad Cannstatt gehabt hätten, kam das Kniggekursteam direkt in die Klassenzimmer – und verwandelte diese für einen Tag in ein festliches Restaurant. Mit viel Liebe zum Detail wurde aus dem gewohnten Schulraum ein außergewöhnlicher Lernort: Tische wurden elegant eingedeckt, Stoffservietten gefaltet, Gläser und Geschirr sorgfältig arrangiert.

Die Schülerinnen und Schüler staunten nicht schlecht über diese ungewohnte Atmosphäre – ihre Schule hatten sie noch nie so erlebt. Das gesamte Material brachte das Stiftungsteam mit: Vom Besteck über Geschirr und Dekoration bis hin zu den Speisen. So konnten auch Schulen mit größerer Entfernung vollwertig am Kniggekurs teilnehmen.

Durch dieses mobile Format entstand ein ebenso wertschätzendes wie praxisnahes Lernumfeld, das den Kindern eindrücklich vermittelte, wie Tischkultur, Respekt und gemeinsames Essen zu einem bewussten Umgang miteinander beitragen.





In einem anschließenden, interaktiven Kurzvortrag beleuchteten Ernährungsexperten verschiedene spannende Themen: Fleischlose Ernährungsformen, Tipps für den Einkauf tierischer Produkte im Supermarkt sowie um die Bedeutung verschiedener

Tierwohl- und Biosiegel. Passend zum diesjährigen Schwerpunktthema „Wasser“

wurde außerdem die Grundlage jeder gesunden Ernährung in den Fokus gerückt: Das Trinken.

Wie viel Wasser braucht der Körper täglich? Welche Funktionen erfüllt es im Organismus?

Diese Fragen wurden anschaulich, leicht verständlich, interaktiv und mit vielen alltagstauglichen Beispielen erläutert.

Die Schüler\*innen erfuhren dabei nicht nur Wissenswertes über ausgewogene Ernährung, sondern setzten sich auch mit den ökologischen und ethischen Aspekten unseres Konsumverhaltens auseinander.

Gemeinsam mit den Expertinnen beleuchteten sie kritisch die Auswirkungen der heutigen Fleisch- und Milchproduktion auf Umwelt und Klima – was zu lebhaften Diskussionen und spannenden Denkanstößen führte.



Den Abschluss des Tages bildete der humorvolle Auftritt des Kabarettisten Christoph Sonntag. Er erzählte auf seine unverwechselbare Art die Entstehungsgeschichte der Ernährungswochen und verdeutlichte den Schüler\*innen unterhaltsam die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung und guter Umgangsformen. In einer amüsanten Anekdote hob er zudem das Privileg hervor, in einer Demokratie zu leben, und zeigte den Schüler\*innen, wie man eine unterhaltsame Tischrede formuliert. Der Tag bot eine abwechslungsreiche Mischung aus Wissensvermittlung, praktischen Übungen und humorvollen Einblicken und wird den Schüler\*innen sicher noch lange in Erinnerung bleiben.





Zum Abschluss der Projektwoche erhielten die Schüler\*innen eine Aufgabe zur Reflexion der vermittelten Inhalte.

## TAG 5 : REFLEXION

Anhand bereitgestellter Aufgaben und Leitfragen sollten sie Plakate, Gedichte, Erlebnisberichte, Bilder, Videos oder ähnliches gestalten, welche in den Schulen ausgehängt werden können. Diese sollen als Wissenstransfer für die anderen Klassen dienen. Bei der Gestaltung waren der Kreativität keine Grenzen gesetzt, die Klassen entschieden selbst, wie sie diese Aufgabe umsetzen möchten.

### Spannende Projektwoche für die Werkrealschulklassen 6

An der Hirschbergschule in Ludwigsburg-Eglosheim fand für die Klassenstufe 6 der Werkrealschule eine tolle und spannende Projektwoche statt. Vom 19.05 bis 23.05 beschäftigten sich die Kinder rund um das Thema „Wasser – der unsichtbare Held auf unserem Teller“. Dabei handelte es sich um ein Projekt der Stiftung Christoph Sonntag in Kooperation mit Green Spoons im Auftrag der Experimenta Heilbronn.

Während der Woche fanden die Schüler und Schülerinnen heraus, welche Menge an Wasser bei der Herstellung von Lebensmitteln wie Obst oder Gemüse, Fleisch oder Käse benötigt wird. Die Lerngruppen beschäftigten sich mit dem Problem des Wassermangels weltweit, lernten wasserfreundliche Gießmöglichkeiten, schonende Anbaumaßnahmen sowie die Vorteile von saisonalen und regionalen Lebensmitteln kennen. Zudem erarbeiteten sie sich mit Hilfe einer Weltkarte eine Übersicht, woher die Produkte im Supermarkt überhaupt alle kommen und wie über den Einkauf einheimischer und gerade wachsender Lebensmittel nicht nur Wasser sondern auch die Umwelt geschützt werden kann.

Um diese Lerninhalte zu vertiefen und alltagsnah verständlich zu machen, fanden im Rahmen der Projektwoche ergänzende Ausflüge statt. Dabei besuchten die Kinder den Bauernhof der Familie Dobler in Ludwigsburg-Pflugfelden. Hier konnten sie mit eigenen Augen sehen, wie Lebensmittel regional und saisonal hergestellt werden. Welche Aufgabenbereiche es auf dem Bauernhof gibt und welche Rolle dabei das Wasser spielt. Außerdem ging es zur Experimenta Heilbronn. Hier durften die Schüler und Schülerinnen gemeinsam ein leckeres und gesundes Essen mit Vorspeise, Hauptgang und Nachtisch kochen. Benutzt wurden dabei Lebensmittel die im Moment bei uns in Deutschland angebaut und geerntet werden können. Im Anschluss durfte noch die Experimenta Heilbronn besucht werden. Und schließlich wurden die Klassen 6 noch zu Christoph Sonntag persönlich eingeladen, bekamen dort einen Kniggekurs über das gute Verhalten bei Tisch sowie viele weitere wertvolle Informationen zum Wasserbedarf des menschlichen Körpers.

Für die Schüler und Schülerinnen war es eine erlebnisreiche, lehrreiche und schöne Woche voller interessanter und wertvoller Informationen.

Bericht der Hirschbergschule Ludwigsburg



Im Rahmen des Projekts wurden auch die Eltern aktiv einbezogen. Am letzten Projekttag erhielten die Familien zahlreiche alltagsnahe Tipps für einen nachhaltigen Konsum und wurden dazu angeregt, gemeinsam zu entdecken, wie sich bereits mit kleinen Veränderungen im Alltag Ressourcen schonen und umweltbewusste Entscheidungen treffen lassen.

Die STIFTUNG CHRISTOPH SONNTAG GmbH ist eine gemeinnützige Organisation, die sich in den Bereichen **Umwelt**, **Kultur**, **Bildung** und **Soziales** engagiert. Christoph Sonntag und seine Mitarbeiter\*innen setzen sich dabei gemeinsam für den Schutz der Natur und das Wohlergehen unserer Mitmenschen ein. Insbesondere Kindern und Jugendlichen konnten bereits durch die zahlreichen wunderbaren Projekte Freude bereitet und Unterstützung geboten werden.

Unsere "Stiftung" hat leider kein Millionenvermögen, das am Geldmarkt Treibstoff für die gute Arbeit erwirtschaftet. Sie ist auf viele wundervolle Unterstützer angewiesen, die **Geld spenden**. Das Personal und die Projekte der STIFTUNG CHRISTOPH SONNTAG werden allein über Projektsponsoring und Spenden finanziert.



**STIFTUNG  
CHRISTOPH  
SONNTAG**



**experimenta**  
Das Science Center

**ERNÄHRUNGSWÖCHEN**  
JUNI 2025

Im Rahmen der **Ernährungswochen**, gefördert von der **experimenta Heilbronn**, veranstaltet die STIFTUNG für die 6. Klasse der Hirschbergschule eine kostenlose Projektwoche rund um das Thema gesunde, regionale Ernährung und Tischkultur.

**WAS MACHEN  
MAHT WAS!**

**STIFTUNG.TV**

Anzeige im Schulplaner der Hirschbergschule Ludwigsburg

## REFLEXION

Die Klasse der Hirschbergschule Ludwigsburg hat gemeinsam Arbeitsblätter erstellt und das erlernte Wissen darin zusammengefasst. Als Wissenstransfer werden diese Materialien auch in anderen Klassen eingesetzt.



### Der Wasserverbrauch bei Lebensmitteln aus anderen Ländern

Wasser ist sehr wichtig. Ohne Wasser können Pflanzen nicht wachsen. Auch Tiere und Menschen brauchen Wasser zum Leben. Doch Wasser ist nicht überall auf der Welt in gleicher Menge vorhanden. Das hängt nämlich von den Temperaturen und der Menge des Regens ab. Und das ist von Land zu Land sehr unterschiedlich.

Viele Lebensmittel, die wir in Deutschland essen, kommen aus anderen Ländern. Zum Beispiel Obst und Gemüse wie Erdbeeren, Tomaten oder Gurken. Auch Kaffee, Reis und Bananen werden aus dem Ausland zu uns gebracht. Deutschland kauft viele dieser Lebensmittel in Ländern wie Spanien, Marokko oder Brasilien ein. Das nennt man „Import“. Diese Länder verkaufen ihre Produkte an Deutschland.

Aber das hat Folgen. In Spanien und Marokko ist es oft sehr heiß und trocken. Dort regnet es nicht so viel wie bei uns. Trotzdem wird dort viel Wasser gebraucht, um die Pflanzen zu gießen. Für eine Tomate braucht man dort zum Beispiel über 10 Liter Wasser. In Deutschland benötigt man nur etwa 4-5 Liter pro Tomate. Für eine Avocado braucht man in Spanien und Marokko sogar bis zu 300 Liter. Weil es wenig regnet, nimmt man Wasser aus Flüssen oder Seen zum Gießen. Wenn zu viel Wasser für den Anbau genutzt wird, bleibt nicht mehr genug für die Menschen und Tiere vor Ort. Flüsse trocknen aus und das Land wird schlechter. Das nennt man Wassermangel.

Das ist schlecht für die Umwelt und für die Menschen, die dort leben. Deshalb sollten wir in Deutschland überlegen, was wir kaufen und essen. Es hilft, wenn wir Produkte essen, die gerade bei uns wachsen. Diese nennt man „saisonale“. Zum Beispiel Erdbeeren im Sommer oder Äpfel im Herbst. Auch „regionale“ einkaufen ist gut. Das bedeutet, dass die Produkte aus der Nähe kommen, also aus Deutschland oder sogar aus deiner Region.

Wenn wir mehr saisonale und regionale Lebensmittel essen, verbrauchen wir weniger Wasser aus anderen Ländern. Das schützt die Natur und hilft den Menschen dort. Und oft schmecken frische Lebensmittel aus der Nähe sogar besser. So können wir gemeinsam etwas Gutes tun – für uns und für die Welt.



- 1.) Erkläre weshalb Wasser so wichtig für uns ist.
- 2.) Nenne fünf Lebensmittel, die wir aus dem Ausland importieren.
- 3.) Beschreibe die schlechten Folgen, die das im Ausland haben kann.
- 4.) Stelle dar, wie wir durch unser Ess- und Kaufverhalten Wasser sparen können.

### Lebensmittel direkt vom Bauernhof – gut für Mensch und Natur

Ein Bauernhof ist ein Ort, an dem Menschen Tiere halten und Pflanzen anbauen. Auf einem Bauernhof arbeiten Bäuerinnen und Bauern. Sie kümmern sich um die Felder, füttern die Tiere und ernten das Obst und Gemüse. Dort wachsen zum Beispiel Kartoffeln, Karotten oder Salat. Es gibt auch Höfe mit Kühen, Hühnern oder Schweinen. Von diesen Tieren bekommen wir Milch, Eier, Fleisch und Wolle.

Auf einem Bauernhof entstehen also viele verschiedene Lebensmittel. Außerdem stellt ein Bauernhof Dinge her, die wir für weitere Lebensmittel brauchen. Aus Weizen und Getreide wird zum Beispiel Mehl. Das Mehl brauchen wir am Ende für Brot oder Brötchen. Der Beruf eines Bauern ist dadurch sehr wichtig für uns alle. Denn ohne den Bauern, hätten wir am Ende nichts zu essen.

Damit all diese Lebensmittel wachsen können, braucht man Wasser. Pflanzen müssen gegossen werden, besonders im Sommer. Tiere trinken viel Wasser und brauchen saubere Ställe. Auch bei der Herstellung von Milch, Joghurt oder Käse wird Wasser verbraucht. Es ist also wichtig, bewusst zu essen und Lebensmittel nicht zu verschwenden.

Wenn wir unsere Lebensmittel vom Bauern kaufen, helfen wir der Umwelt. Manche Höfe verkaufen ihre Produkte direkt. Sie haben Automaten oder Verkaufsstände auf ihrem Hof. Oder sie liefern ihre Waren an Supermärkte in der Nähe. Das schont die Umwelt, weil die Transportwege kürzer sind und weniger Abgase entstehen. Die Produkte müssen nicht mit dem Flugzeug oder großen LKW's weit gefahren werden. Außerdem sind die Lebensmittel dann noch frischer, gesünder und leckerer. Auch Verpackungen aus Plastik sind oft nicht nötig, weil man vieles losse kaufen kann. So entsteht weniger Müll. Bauern in der Nähe wissen zudem gut, wie sie mit Wasser sparsam umgehen können. Oft können sie mit Regenwasser den größten Teil ihres Hofs mit Wasser versorgen. In heißen und regenarmen Ländern wie Spanien oder Marokko ist das anders. Wer Lebensmittel vom Bauern einkauft, unterstützt also Menschen, die unsere Natur kennen und schützen. Und Lebensmittel direkt vom Bauernhof sind frisch, lecker und gut für die Umwelt. Wenn wir regional und bewusst einkaufen, können wir Wasser sparen, Müll vermeiden und helfen, die Erde sauber zu halten. Das ist gut für uns alle!



- 1.) Erkläre was ein Bauernhof ist.
- 2.) Beschreibe warum Bauern für uns so wichtig sind.
- 3.) Nenne Bereiche, in denen auf dem Bauernhof Wasser gebraucht wird.
- 4.) Stelle dar, warum wir der Umwelt helfen, wenn wir Lebensmittel vom Bauern kaufen.

### Saisonale Lebensmittel – gut für uns und die Umwelt

Saisonale Lebensmittel sind Obst und Gemüse, die nur zu bestimmten Zeiten im Jahr wachsen. Das heißt zum Beispiel, dass es Erdbeeren im Sommer gibt, Kürbisse im Herbst und Grünkohl im Winter. Wenn wir Lebensmittel in der Jahreszeit essen, in der sie auch bei uns wachsen, nennt man das „saisonale essen“. Diese Lebensmittel wachsen direkt bei uns. Sie müssen nicht weit transportiert oder im Gewächshaus gezüchtet werden.

Saisonales Essen hilft der Umwelt. Denn wenn Gemüse und Obst gerade bei uns reif sind, braucht man keine Flugzeuge oder große Laster, um sie aus anderen Ländern zu bringen. Das spart viel Energie und Benzin. Auch Gewächshäuser sind nicht nötig. Dadurch wird Strom gespart, den man sonst zum Heizen der Gewächshäuser braucht. So wird weniger CO<sub>2</sub> in die Luft gepustet. Saisonales Essen hilft aber auch uns. Denn solche Lebensmittel sind besonders frisch. Sie haben noch sehr viele Vitamine und gute Ballaststoffe gespeichert. Diese nehmen wir beim Essen auf, was unserem Körper gut tut.

In Deutschland wachsen je nach Jahreszeit verschiedene Lebensmittel. Im Frühling gibt es Spargel, Radieschen und Rhabarber. Im Sommer werden Tomaten, Zucchini, Gurken, Beeren und vieles mehr. Im Herbst ist Zeit für Äpfel, Kürbisse, Trauben und Kartoffeln. Und im Winter gibt es Kohl, Lauch und Feldsalat. Manche Sachen, wie Äpfel oder Möhren, kann man auch lagern und später essen. So gibt es das ganze Jahr über etwas Frisches aus der Region.

Saisonales Essen ist auch wichtig für das Wasser auf der Erde. Wenn wir im Winter Erdbeeren aus heißen Ländern essen, brauchen diese sehr viel Wasser zum Wachsen. In vielen dieser Länder ist Wasser aber knapp. Wenn dort viel Wasser für unsere Erdbeeren verbraucht wird, fehlt es den Menschen und Tieren vor Ort. Essen wir dagegen, was bei uns gerade wächst, sparen wir Wasser – vor allem in anderen Teilen der Welt.

Wenn wir saisonal essen, tun wir also etwas Gutes: für die Umwelt, für das Klima, für andere Menschen – und für uns selbst. Denn frisches Gemüse und Obst aus der Region schmecken besonders lecker!



- 1.) Erkläre was „Saisonale Lebensmittel“ sind.
- 2.) Beschreibe Vorteile von „Saisonalem Essen“.
- 3.) Nenne pro Jahreszeit 2 saisonale Lebensmittel in Deutschland.
- 4.) Stelle dar, wie wir mit saisonalen Lebensmitteln auch Wasser sparen können.

### Genügend Trinken – Wundermittel Wasser

Wasser ist sehr wichtig für unseren Körper. Ohne Wasser könnten wir nicht leben. Deshalb sollten wir jeden Tag genug trinken. Kinder brauchen meistens etwa 1 bis 1,5 Liter Wasser am Tag. Das sind ungefähr 6 Gläser. Wenn es draußen heiß ist oder wir Sport machen, brauchen wir noch mehr. Auch wenn wir krank sind oder viel schwitzen, ist es wichtig, mehr zu trinken.



Wasser wirkt in vielen Bereichen unseres Körpers. Es hilft, dass unser Blut gut fließen kann. Es sorgt dafür, dass unser Gehirn gut arbeitet und wir uns konzentrieren können. Auch unsere Muskeln brauchen Wasser, damit wir uns bewegen können. Wenn wir zu wenig trinken, bekommen wir oft Kopfschmerzen oder werden müde. Manchmal merkt man gar nicht, dass man durstig ist – darum sollte man regelmäßig trinken, auch wenn man keinen Durst hat.



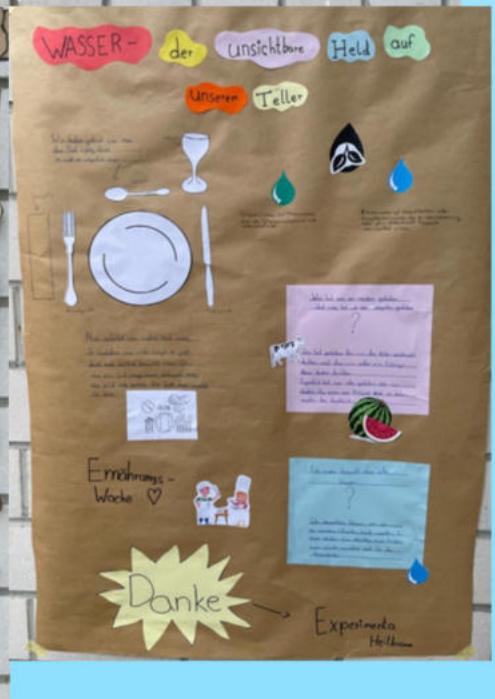
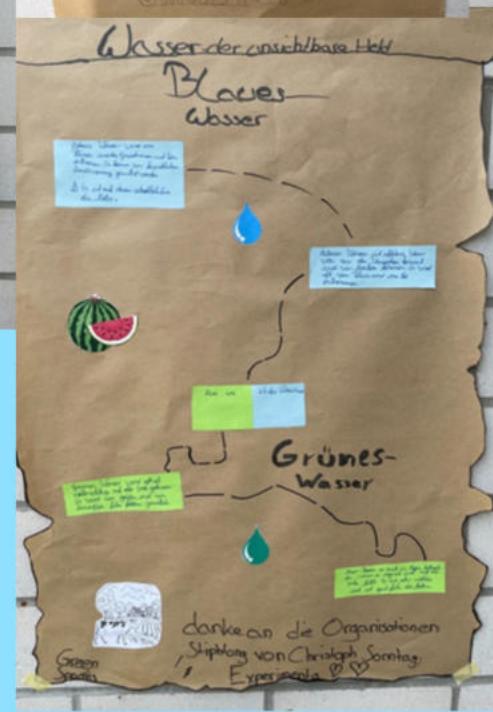
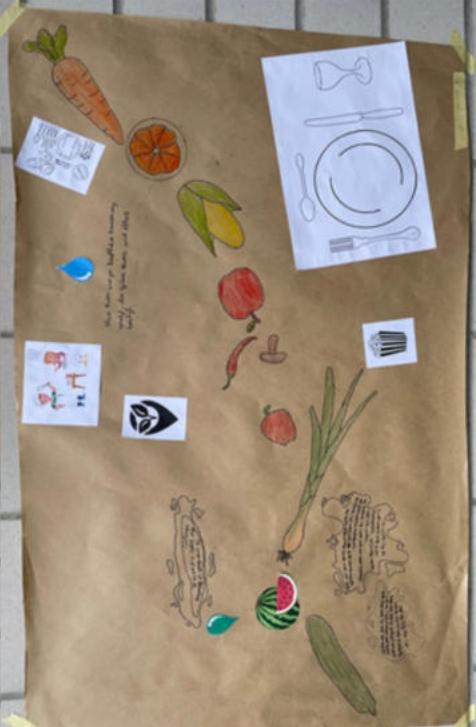
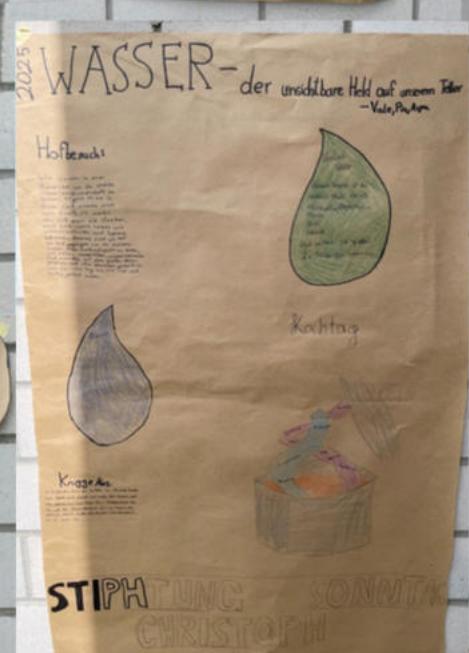
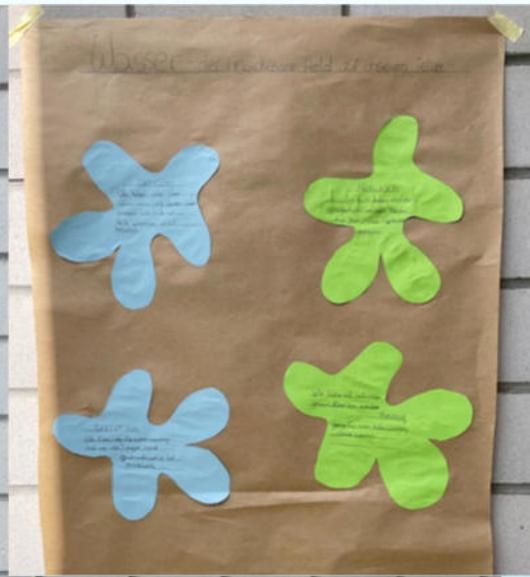
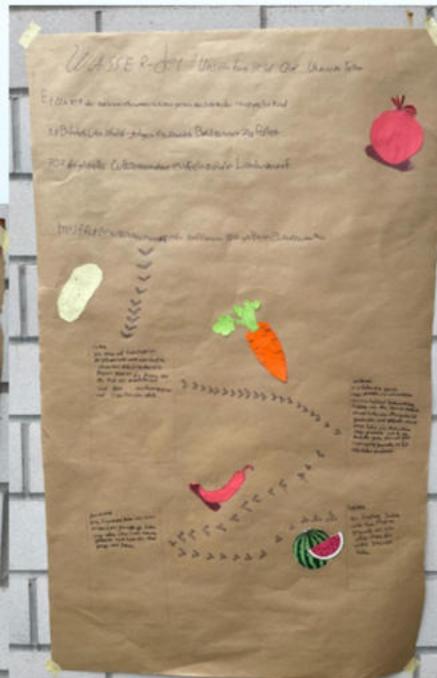
Wasser ist das beste Getränk. Es hat keine Zucker, keine Kalorien und keine Zusatzstoffe. Viele Limonaden oder Säfte enthalten sehr viel Zucker. Das ist schlecht für die Zähne und kann uns müde machen. Wasser löst den Durst viel besser als süße Getränke. Man kann auch ungesüßten Tee oder Wasser mit einem Spritzer Zitrone trinken – das schmeckt und ist trotzdem gesund.



Wir nehmen Wasser nicht nur durch Trinken auf. Auch in unserem Essen steht Wasser. In Obst und Gemüse ist besonders viel davon. Eine Gurke besteht fast nur aus Wasser. Auch eine Wassermelone oder eine Tomate liefern viel Flüssigkeit. Wenn wir also viel frisches Obst und Gemüse essen, hilft uns das auch beim Trinken. Trotzdem reicht das allein nicht – wir müssen zusätzlich Wasser trinken.



- 1.) Erkläre wie viel wir am Tag trinken sollten und wovon das abhängt.
- 2.) Beschreibe warum Wasser für unseren Körper so wichtig ist.
- 3.) Nenne Gründe weshalb andere Getränke nicht so gut sind.
- 4.) Stelle dar, wie wir neben dem Trinken noch Wasser aufnehmen können.
- 5.) Begründe wieso Wasser ein echtes Wundermittel ist.



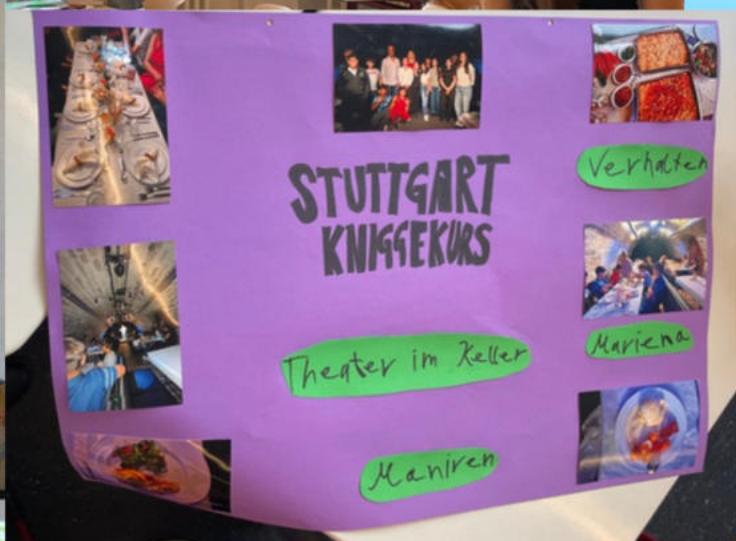
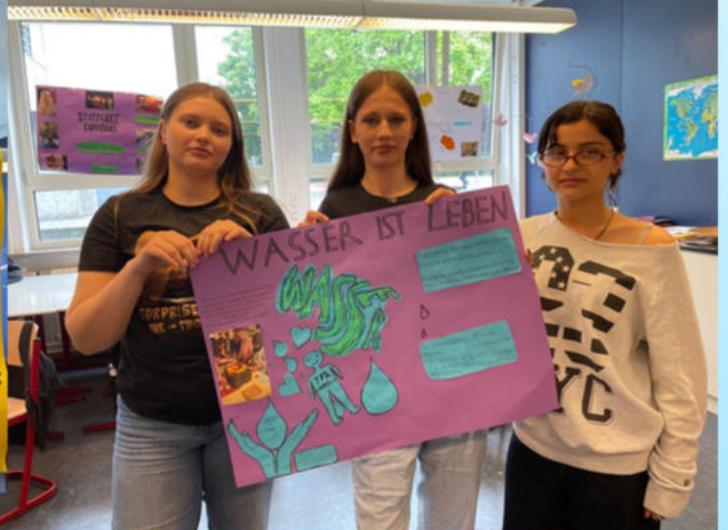
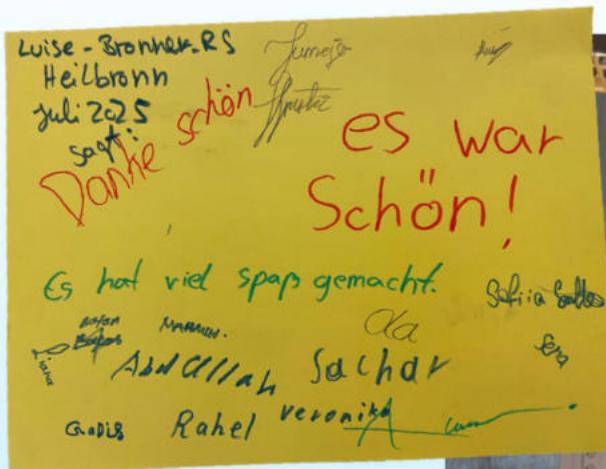
Reflexionsplakate der Maximilian-Lutz-Realschule Besigheim



Reflexionsplakate der  
Maximilian-Lutz-Realschule  
Besigheim



Die LBR Heilbronn hat ebenfalls tolle Reflexionsplakate entworfen, die als Wissenstransfer für andere Klassen in den Klassenzimmern aufgehängt wurden.



## REFLEXION

Liebes Stiftungsteam,

im Namen unserer Schüler und der Schule möchten wir uns ganz herzlich bei euch für die Ernährungswoche bedanken!

Dank eurer Unterstützung konnten unseren Schülerinnen und Schülern ganz besondere Ausflüge ermöglicht werden. Sie haben nicht nur viele schöne Erlebnisse gehabt, sondern in ganz unterschiedlichen Bereichen auch Neues gelernt, auf spielerische, spannende und praxisnahe Weise.

Während der gesamten Woche haben wir uns rundum sehr gut begleitet gefühlt. Alle Mitarbeitenden waren ausgesprochen freundlich, wertschätzend und sind in einem tollen, respektvollen Umgang auf unsere besonderen Schülerinnen und Schüler eingegangen. Sowohl der Besuch auf dem Bauernhof, der Aufenthalt in der Experimenta wie auch der Knigge-Kurs waren gut organisiert und strukturiert.

Diese abwechslungsreiche und bereichernde Woche wird uns und unseren Schülerinnen und Schülern noch lange in guter Erinnerung bleiben.

Dafür möchten wir euch mit einem kleinen Gruß aus Besigheim bedanken, Wein aus Besigheimer Steillagen und Honig von Bienen aus unserem Schulgarten.

Freundlich Grüsst das Lehrerteam der Schule am Steinhaus

Mario Zille

Julia Walter

Ich fand es toll, im Reisebus zu fahren. Das Essen war lecker. Es war super Herr Sonntag zu treffen.

Lieber Elena  
Lieber Herr Sonntag.

Ich danke Ihnen für diese Woche und Ihnen auch für Ihren Einsatz für Schöne Sachen.

Und mit Kuh auch schön und kläglich umweltkoch das ist mir Lernen



Deine Daria; Liebe Grüße

## Dankesbriefe der SBBZ Besigheim Schule am Steinhaus



Hallo Herr Sonntag die Experimenta war total cool

DON

fleisch dank damit sie für uns alles bezahlt fleisch freien dank für alles Ich fand es toll im Reisebus Die Experimenta Köche war super Es war schön auf dem Bauernhof zu sein. Danke dass du uns begleitet hast.

Dein Abdullah

zob  
Hallo lieber Sonntag ich will mich bedanken du hast uns das ganze essen und diese Tage ermöglicht hast du bist sehr dankbar. Ich hoffe sehr wir sehen uns bald wieder Danke!!! Was für ein netter Mensch

Lieber Elena

Lieber Herr Sonntag.

Ich danke Ihnen für diese Woche und Ihnen auch für Ihren Einsatz für Schöne Sachen.

Und mit Kuh auch schön und kläglich umweltkoch das ist mir Lernen



danke für die tolle Woche.

Die Experimenta war so cool.

Der Bauernhof war sehr toll,  
war echt sehr schön.

Liebe Grüße  
Deine HENIN



Liebe Elena,

Lieber Herr Sonntag.  
Danke Elena das du

uns die ganze Woche

Bekleidet Hast. Danke  
Herr sonntag für dich

Auftried. Danke für  
die tolle Woche.

Deine Mathilda

und das ist  
Fur alle Dank  
das ist Fur der  
Herr Sonn  
Sontag du bist  
so heutt  
du ha st  
viele Nois zum  
danken

Herzlichste Grüße  
Liebe Elena,  
Liebe Herr Sonntag  
danke für die tolle Woche.  
die Experimenta waren toll  
danke das wir deine Show  
sehen durften und das wir in  
dein Kellerdorftrien. danke das  
wir in den Parken durften und  
Experimenta.  
Liebe grüße dein Jonas

Liebe Elena, Lieberthann  
Sonntag, danke für die tolle  
Wochen. Die Experimenta  
Ausstellung war so cool.  
Danke für deinen  
Auftritt. Liebe Grüße  
Nourhan

The drawing depicts a vibrant beach scene at sunset or sunrise. A large yellow sun is partially hidden behind a green cloud on the left. In the center, a red rectangular shape, possibly representing a flag or a stylized horizon, sits atop wavy black lines representing water. To the right, a palm tree with green fronds stands next to another green cloud. The background is a light blue color.

Lebe Elena.  
Lebe Herr Sonnen.  
danke für die tolle  
Wache.  
Danke noch!

A series of hand-drawn red shapes on the right side of the page. It starts with two hearts at the top, followed by two squares in the middle, and ends with three more squares at the bottom right.



Hallo Herr Sonntag die Experimenta  
war total cool

Ich fand es toll, im Reisebus zu fahren  
Es war schön auf dem Bauernhof zu sein  
Ich fand es toll.  
Die Experimente kühn waren super

~~La be Fland  
Lieder fern  
Sonne da,  
Danke für die  
tolve wache~~

danke für die tolle Woche und  
ein langes Leben. Dein Christian

Elena es wortoll bei euch zu sein und es war geil im Experiment und es war auch noch geil das wir nach in Bauernhof waren.  
von Denis

**STECKBRIEF**

Mein Bild von der Projektwoche:



Das habe ich gelernt:

**STIRN**

**STECKBRIEF**

Mein Bild von der Projektwoche:



Das habe ich gelernt:

**TRAUBENSAFT**

Das hat mir Spaß gemacht:

**Körnen essen**

**STECKBRIEF**

Mein Bild von der Projektwoche:



Das war lecker:

**Spätzle**

Das mochte ich nicht:

Das habe ich gelernt:

**Koch eh**

Das hat mir Spaß gemacht:

**BUSTANHEN**

**STECKBRIEF**

Mein Bild von der Projektwoche:



Das war lecker:

**Apfelschnitzen**

Das mochte ich nicht:

**Grüne Gemüsesuppe**

Das habe ich gelernt:

**Zwiebel schnitzen**

Das hat mir Spaß gemacht:

**Kochen.v**

**STECKBRIEF**

Mein Bild von der Projektwoche:



Das war lecker:

**Käsesuppe**

Das mochte ich nicht:

**Der Börs**

Das habe ich gelernt:

**Gekochte Tomaten**

Das hat mir Spaß gemacht:

**die Butter**

**STECKBRIEF**

Mein Bild von der Projektwoche:



Das war lecker:

**Genießen Traubensaft**

Das mochte ich nicht:

Das habe ich gelernt:

**Ich habe Gemüse geschnitten**

Das hat mir Spaß gemacht:

**Der Ausflug auf den Bauernhof Hasle**

Die Schüler\*innen der Schule am Favoritepark in Ludwigsburg haben mit viel Konzentration Steckbriefe über sich selbst und ihre Sicht auf die Erlebnisse während der Ernährungswoche erstellt.



**Das will ich nicht vergessen:**

Ich will nicht vergessen wie die Stikete ist. Also wie man sich benimmt und wie man am Tisch speist.

**Mein schönstes Erlebnis:**

In der Projektwoche habe ich am Mittwoch am Dienstag ein Kochen. Das Essen war sehr lecker, die Wurstspeise gab es Bratwurst mit Radieschen. Das Hauptgericht war Karottenfrikassee schinken mit Reis & Soße. Das war wirklich sehr lecker.

**Das will ich nicht vergessen:**

Mein schönes Erlebnis war in Stuttgart es gab Salat und schlechte Sachen speisen. Die Hauptspeise war am Dienstag es gab Reis, Schinken und Spaghetti zum Nachtisch gab es Banane backen.

**Mein schönes Erlebnis:**

Mein schönes Erlebnis war auf dem Bauernhof dort haben wir einen Käferkurs gemacht. Ich habe mich sehr gefreut.

**Mein schönes Erlebnis:**

Mein schönes Erlebnis war auf dem Bauernhof dort haben wir einen Käferkurs gemacht. Ich habe mich sehr gefreut.

**Mein schönes Erlebnis:**

Mein schönes Erlebnis war auf dem Bauernhof dort haben wir einen Käferkurs gemacht. Ich habe mich sehr gefreut.

**Mein schönes Erlebnis:**

Hier haben wir die Biene beobachtet.

**Das will ich nicht vergessen:**

Ich will die schöne Zeit die ich mit Amelie verbracht habe in der Wäsche nicht vergessen und den Käferkurs. Den Kochtag will ich auch nicht vergessen.

**Mein schönstes Erlebnis:**

Wienkäse sei gut allen Kindern. Wein ein zu schenken.

**Meine Projektwoche**

**Mia Nickel**

**STIFDTUNG CHRISTOPH SONNTAG**

**Sparda-Bank**

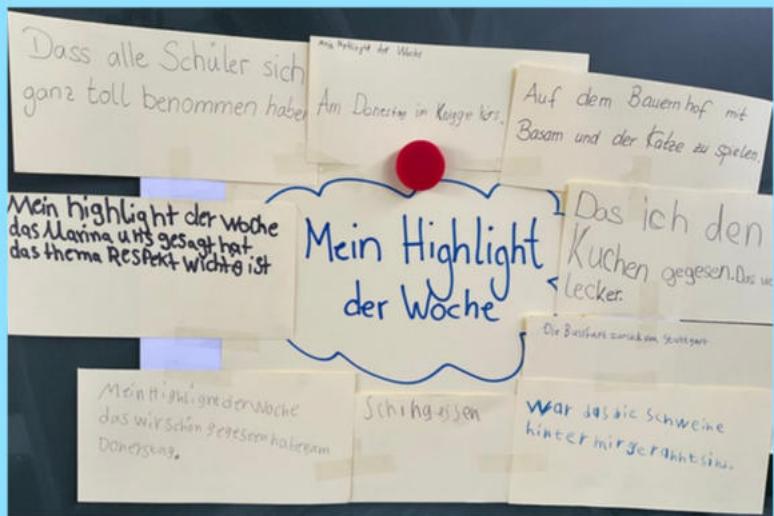
**REFLEXION VON DER ERNÄHRUNGSWOCHE**

- Uns hat am meisten das Kochen Spaß gemacht, weil wir neue Gerichte ausprobieren konnten und neues lernen konnten.
- Uns hat am meisten beeindruckt, dass es so viele verschiedene Arten von Bienen gibt.
- Wir können uns vorstellen in Zukunft mehr beim kochen zu helfen
- Wir können uns in der Zukunft vorstellen das wir öfters nachfragen werden wo unser Essen herkommt und angebaut wird.
- Uns hat es im allgemeinen Spaß gemacht und wir konnten neue Dinge kennenlernen ☺

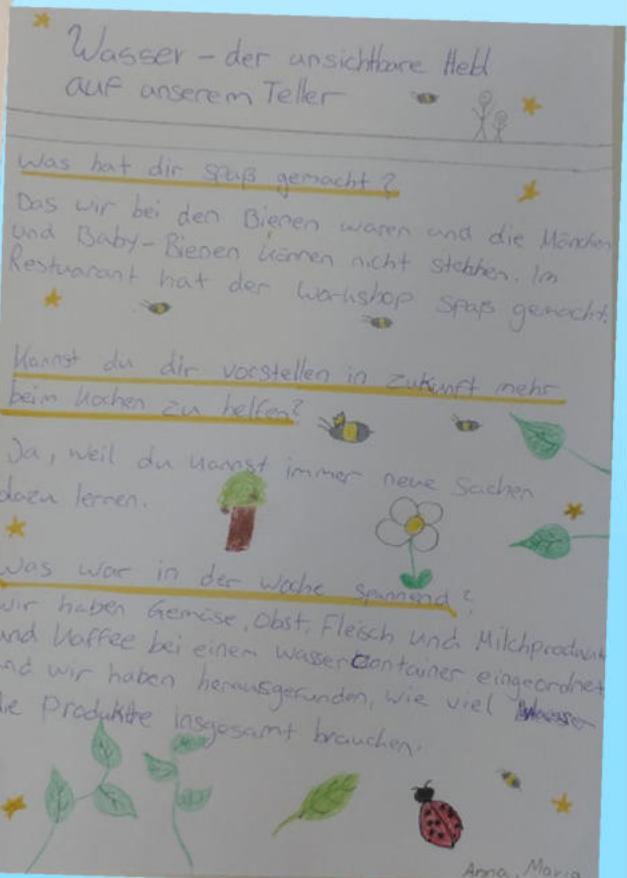
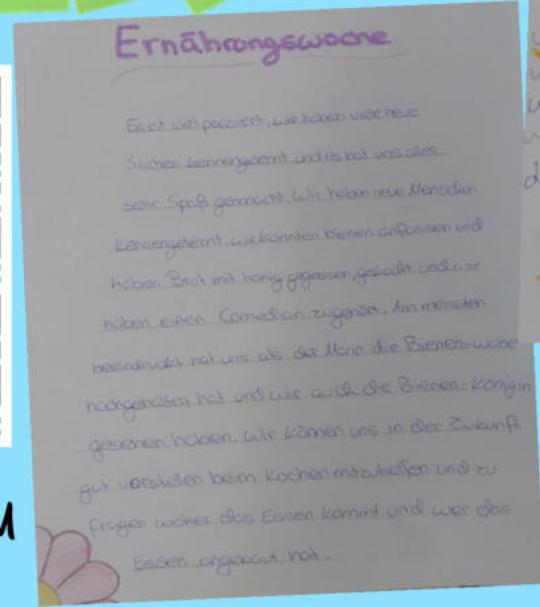
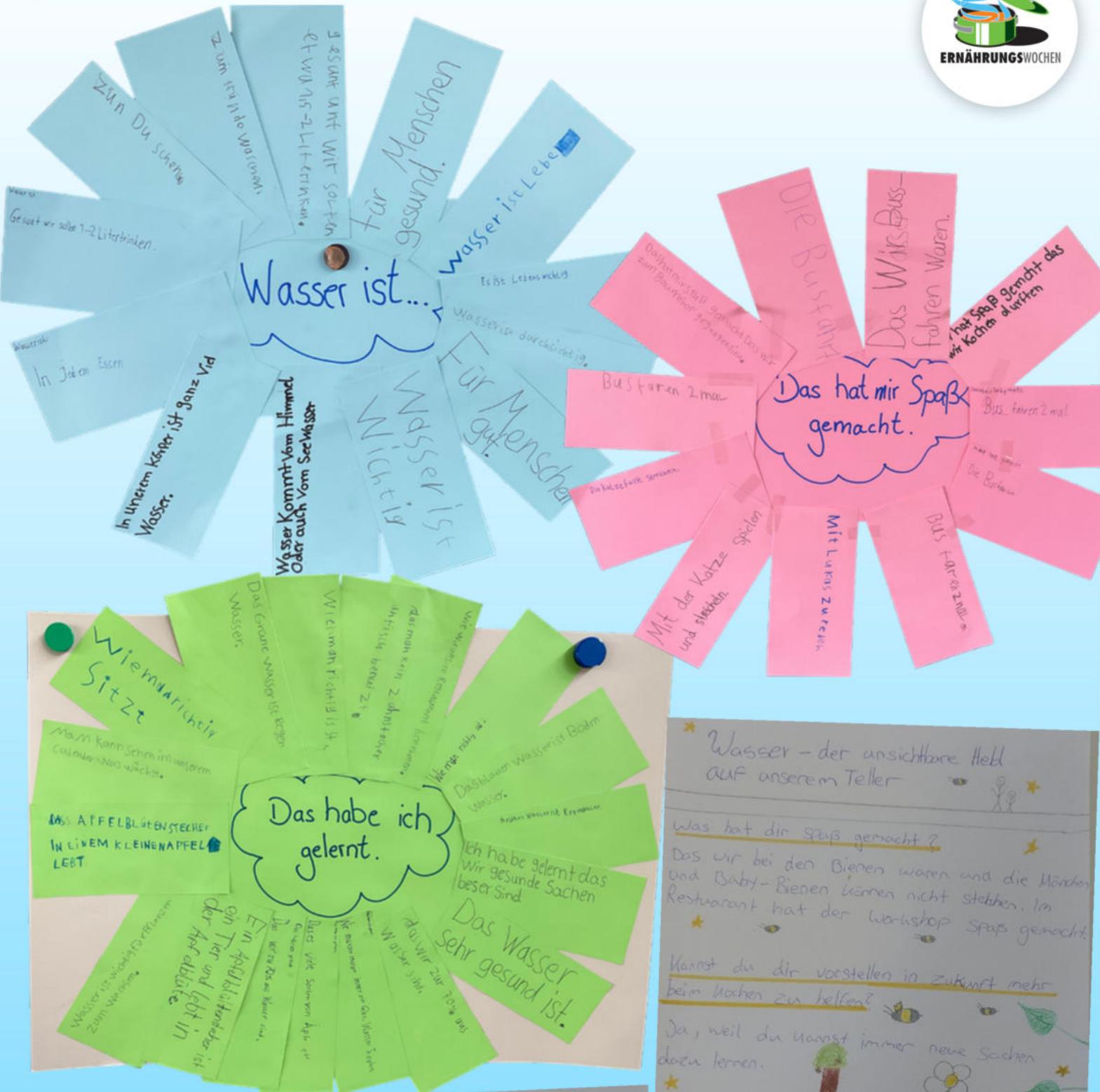
Sena, Maram, Ela



ERNÄHRUNGSWOCHE



- Wie viel indirektes Wasser wird für Lebensmittel und Kleidung pro Tag verbraucht?  
⇒ ~ 7000 l → 14% aus Deutschland  
→ 86% Ausland
- Lebensmittel nach Wasserverbrauch im Anbau
  - 1) Nüsse
  - 2) Ress
  - 3) Heizen
  - 4) Kartoffeln
- Wieviel Prozent vom Obst, das wir essen kommt aus D? 23%





**Reflexion Ernährungswoche**  
SBBZ Rudersberg Klasse 7-9

Wie viel Wasser verbraucht jeder Mensch in (1) am Tag?  
→ 1 Badewanne: 150 l - 180 l

Wofür brauchen wir das meiste Wasser?

1. baden / duschen 36%
2. Toilettenspülung 24%
3. Wäsche waschen 12%
4. Geschirr spülen

**2. Tag****Bauernhof  
Spielhof**

Experiment: Wasser über verschiedene Grund gießen



Erde hat das Wasser aufgenommen  
Moos nimmt Wasser auf  
Steinplatten = Nass gemacht  
Schachdeckel, Schalen, Erde, Steinplatten

Gemüse,  
Kräuter + Blüten  
verwerten



4. Tag = bester Tag?

Wo? Theaterkeller von  
Christoph Sonntag

Was? Knigge-Kurs mit Umsetzung  
beim Essen



Umsetzung



korrekt  
gedeckter  
Tisch (Vorlage)



Richtiges Benehmen  
bei Tisch!

• Zuhören war anstrengend.



Gemüse schneiden  
war angesagt!



Hauptgericht:  
Linsenbratlinge  
mit  
Pap., Tomaten-  
soße  
u. Salat

Nachtisch: Melone mit  
selbstgemachtem  
Eis

1. Tag

Wasserverbrauch  
1 kg Fleisch: 15.600 l  
Grünes Wasser (Regen Wasser und Schmelzwasser)  
Blauer Wasser (Wasser unter der Erde  
für Industrie und Landwirtschaft)

Time + Gruppenarbeit

Wo kommen unsere Lebensmittel her?

A world map showing the origin of various food products from different countries.



Ernährungswochen



# ERNÄHRUNGSWOCHE



Am Mittwoch kam eine Küchin zur Schule. Wir haben zuerst drei Gruppen aufgeteilt. Dann hat die erste Gruppe Paprika, Zwiebeln und Knoblauch gewählt. Die zweite Gruppe hat Salat, Petersilie, Mais und Gurken gewählt. Die letzte Gruppe hat den Reichtisch gemacht, das Teil war Kartoffelpuffer und Paprikaspätzle. Als das Kartoffelpüdding war, durften wir ein Teelöffel, Butterstück, eine Schüssel und ein Glas holen und deinen. Danach durften wir essen. Es war sehr lecker. Danach kam der Reichtisch und der war nicht so gut für mich aber der Test hat mir geschmeckt. Es war ein toller Tag.

Am Donnerstag sind wir mit einem Rundfussball nach Stuttgart zum Kochkurs gegangen. Dort haben wir gelernt wie man einen Tisch bekommt. Als wir dort ankamen mussten wir unsere Hände waschen, bevor wir in den Theaterraum gegangen. Dann haben wir im Kellergang schon gekochte Tische geschenkt, wo wir uns hinzusetzen durften. Da gab es zuerst einen kleinen Snack: Läckern. Danach mussten wir den Tisch decken und neuen Teller und Besteck für das richtige Essen decken. Es gab Reis mit Gemüse, Curry, Reis von mir mit Reis und Lachs. Nach dem Essen gab es ein selbst gemachtes Eis als Nachspeis, das war das Beste von allem. Dann mussten wir leider schon gehen. Es war cool und wir haben viel gelernt.



# ERNÄHRUNGSWOCHE



Wie ausserordentlich und einem Bauernhof waren. Ein Team bestehend aus 8 Personen, 5 Jungen und 3 Mädchen, haben sich zusammen getan, um einen kleinen Bauernhof zu eröffnen.



Am Donnerstag hat einen Rundfussball in Stuttgart stattgefunden, wir waren mit vier Gruppen dabei. Ich habe das Grünrein machen dürfen. Dabei haben wir zwei Gruppen aufgeteilt. Das war mein Lieblingstag.



# ERNAHRUNGS

**Montag:** Wir waren in der Schule und haben gekocht. Es war kein Wetter, aber schönes Wetter ist und was man für das Leben braucht. Wir haben auch gekocht, dass viele Früchte nicht aus Deutschland kommen.

**Mittwoche:** Unsere Klasse 5f wurde aufgeteilt in drei Gruppen, mit mir drei Gruppen bestehen. Zwei Gruppen hatten die Hauptgruppe und nur ein Gruppe hatte Nachtricht gesagt. Was sie gesagt haben kann man sich genauso wie leichtes Essen kochen kann.

**Dienstag:** Wir haben uns zur Bio-Bauernhof. Dann sind wir zum Alpenhof eingezogen. Zwei Kinder machen Alpaka braten, und es kommt was Leder raus. Wir durften alle Tiere umrunden und hörten zu: Hase, Alpaka, Reh, Hirsch und Kühe. Eine Kuh funktioniert nur HD-GO-L. Ein Alpaka funktioniert diese Biopelle, wie von Alpaka. Das grüne Blätter ist von Pflanzen und Regen und das blaue Wasser ist Grundwasser.

**Donnerstag:** Wir sind mit einem Reisebus nach Städtigt gefahren. Danach zu angeln, da wir eine Fliege und hat uns einen Heiter bringt. Da leben von mir, Petas und Tabea. Die Tische waren geladen mit Blumen und Rosen. Danach machen wir die Freizeit mit Gedanken, Beobachtungen, Gedanken denken. Da war ein Mann, der heißt Christof Sonnenburg, der tut Bilder malen, als wir gekommen haben. Da haben wir auch gespielt, wie man einen Platz findet und wie man einen Platz wählt.

# ERNÄHRUNGS

woche

Am Montag haben wir mit der 5. Klasse einen über kleinen und schönen Wasser gekocht. Wir haben ein Video darüber eingeschaut. Kleiner Wasser ist gesundheitlich und schöner Wasser ist Regenwasser, kleiner und schöner Wasser.

Am Dienstag sind wir mit einem Reisebus zum Bauernhof gefahren. Als erstes haben wir einen Alpaka gebacken, und es kam ein Leder raus. Wir haben dann mit dem Alpaka gespielt. Als wir wieder zurück waren, haben wir noch gegessen.

Am Mittwoch haben wir was in 3 Gruppen verteilt. Wir haben einen Bratpfannen, und wir haben eine Familie gemacht. Wenn wir ein Kind haben, dann haben wir es geschaut für den Entzug.

Am Donnerstag sind wir mit dem Reisebus nach Städtigt gefahren. Wir haben dort gelernt, wie man einen Tisch deckt. Da ein 110 Lichter hinter dem wegen, war es bei jedem umgedreht, da wir fertig waren haben wir auch gespielt.

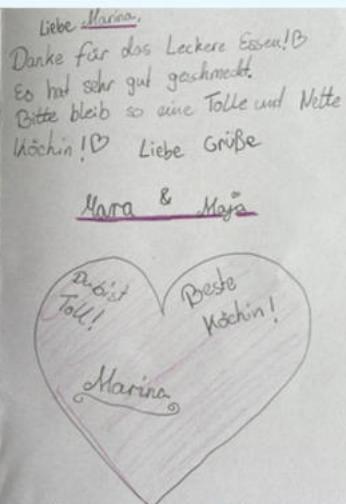
# ERNAHRUNGWoche

Am Dienstag: am Bauernhof der 5. Klasse Sonnenburg zum Bauernhof. Auch wenn wir uns Vorbereitet hatten, waren wir mit 11 Jahren und 9 Alpakas überwältigt. Gegen Ende zu haben, was haben wir gemacht? Mit Marianne unter Ruckl, die beiden Tiere, frisches Milch und Butter.

Am Montag haben wir geladen Blätter und Wasser trinken. Nachdem wir einen Film angeschaut haben, ich habe gesprochen. Gesagt, welche Obst- und Gemüse von Deutschland kommen.

Am Mittwoch haben wir gekocht. Am ersten haben wir die Karotten gekocht. Was heißt, was kann ich machen? Was heißt Torte? Das gibt Brotknetzlage. Mit Karotten, Zwiebeln, Petersilie, Salz und Pfeffer. Nachdem wir Karotten gekocht haben, haben wir Karotten gekocht. Wie kann ich das machen?

# DANKESBRIEFE



DANKE SPARDA-BANK  
für die dicken WÄSSER der unsichtbaren Helden auf "unseren Tellern" das sie dafür gespendet haben. Die Aktion denn sie war klasse. Ich wünsche mir sehr sehr weiter machen? Denn ich will das andere Wasser und unser Essen weiter schützen. Und was einer der suchen ist die ich gekreuzt habe ist... wenn man 2-3 Stück pro Kalorie pro Tag isst, ist du wegen die Krankheit Krebs jehmen. Ich dank Mr Sonntag würde auch auch HERZLICH danken.

liebe Grüße  
Ben Schüler 4A  
von KBS  
Fachberatung  
Schule

PS: Ich hab's nicht mit der Rechtschreibung  
PS: Ich war weinkelner

Lieben Christoph Sonntag,  
Danke für diese tolle und coole Woche.  
Ich hoffe sie dass sie für andere Klassen  
auch so tolle Wochen machen.

Ihr Samuel Hepp



Danke Busfahrer das sie uns immer sicher gebracht haben. Und das sie sich immer genug Zeit nehmen haben. Und das es auch nicht bei dem kann ausbleiben lange halten.

EIN PROJEKT DER **STIFTUNG CHRISTOPH SONNTAG**  
IN KOOPERATION MIT **Green Spoon**  
Ein Projekt von Slow Food Deutschland



DANKE ANNELIE

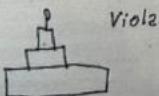
Liebe Annelie,  
Vielen Dank das du uns die coolen Tage ermöglicht hast, denn es hat riesen Spaß gemacht diese Woche zu erleben, und ich wertschätze NOCH MEHR das essen. Ich hoffe das die anderen die das Projekt "WÄSSER der unsichtbare Helden auf unseren Tellern" machen, und besser auch wertschätzen. Ich wünsche mir alle die das machen sich auch and die suchen halten.

Liebe Grüße  
Ben (Weinkolner)



Viola danke das du uns das kochen lassen getestet.

Du bist so schön.  
you are the best for cooking.  
Von Dhurata.







## Franz-Sales-Wocheler-Schule Überlingen

Sonderpädagogisches Bildungs- und Beratungszentrum (SBBZ) mit dem Förderschwerpunkt Lernförderung

Termine

Über uns

Schulleben

Klassen und Lehrer\*innen

Eltern

Gästebuch

Kontakt/A



Herzlich willkommen auf der Website der Franz-Sales-Wocheler-Schule Überlingen.

Ernährungswochen im Mai in Kl.7/8 mit der Stiftung\* von Christoph Sonntag

19. Oktober 2025 | C.Rath

Bereits zum 4.Mal haben unsere Hauptstufenschüler/-innen bei den Ernährungswochen der STIPHTUNG von Christoph Sonntag teilgenommen, es war wieder ein tolles Projekt ! Dieses Jahr lautete das Thema „Wasser“.

### Tag auf dem Hof Höllwangen mit Frau Rieber

Am Dienstag, den 6.Mai , war der erste Tag von unserer Projektwoche.Wir wurden um 8.30 Uhr von einem Bus abgeholt.Wir sind zum Bauernhof nach Höllwangen gefahren. Dann mussten wir 5 Minuten zum Hof Höllwangen laufen und da wurden wir sehr herzlich empfangen von Frau Rieber. Wir haben verschiedene Tätigkeiten wie z.B. Füttern der Kühe und Pferde für die Pflanzen sind und Versuchs gemacht. Wir durften dann die Kartoffelecker-Maschinen anschauen und sind dann zu den Kühen gegangen. Es waren sehr viele Kühe.Es gab auch Hunde und Katzen und wir durften auch schaukeln.Die Jungs haben dann ein Lagerfeuer gemacht.Es war sehr sehr kalt und wir haben dann zusammen Brötchen und Brot gemacht und sie im Ofen gebacken, haben wir aus Sahne Butter gemacht. Als die Brötchen fertig waren, haben wir die Butter draufgeschmiert und Salz. Dann haben wir zusammen gegessen und Apfelsaft getrunken.**Von Elif**

Wir waren auf dem Bauernhof in Höllwangen.Um 8.30 Uhr haben wir den Bus genommen.Als wir angekommen sind, hat uns Frau Rieber begrüßt. Wir saßen im Kreis und haben über Wasser und den Boden gesprochen und Versuche gemacht. Als wir fertig waren, sind wir um einen Eimachtag herumgelaufen und haben die Tiere angeschaut. Frau Rieber hat etwas über Ziegen und Kühne erzählt. Da Jungs und Frau Rath haben Feuer angezündet , weil es kalt war. Danach haben wir Brötchen und Butter selber gemacht. Die Sahne mussten wir im Eimachtag schütteln, bis sie Butter wird. Danach haben wir zusammen am Feuer gegessen und Apfelsaft getrunken.Dann sind wir wieder zur Schule gefahren.Das war ein schöner Tag.**Von Jana**

### Tag in der Küche mit Herr Hermannsdorfer

Am Mittwoch haben wir gemeinsam gekocht und uns dafür in drei Gruppen unterteilt. Eine Gruppe hat eine Suppe gemacht, eine Gruppe eine Suppe und eine Gruppe das Dessert. Ich war in der Suppengruppe mit Elif und Jana. Ich habe zuerst 400 g Linsen abgemessen und mit der dreifachen Menge Wasser in einen Topf gegeben.Während Elif und Jana das Gemüse geschnitten haben, habe ich dabei auch mitgeholfen. Anschließend durfte ich Eiweiß mit etwas Zucker und Salz mit einer Küchenmaschine aufschlagen und dann in den Kühlschrank stellen. Später habe ich bei den Nudeln mitgeholfen.

Die andere Gruppe hatte den Teig schon vorbereitet, und wir durften ihn mit der Nudelmaschine ausrollen. Wir haben zuerst Kugeln geformt, sie flach gedrückt und dann Stufe für Stufe dünnen gemacht. Mit Mehl haben wir verhindert, dass die Nudeln kleben. Nachdem wir das Kind gekocht haben, haben wir die Nudeln kurz in kalte Salzwasser geworfen und dann auf Blech und dann kam das gekochte Gemüse darüber.

Zum Schluss kamen die Nudeln in den Ofen. Währenddessen haben wir den Tisch gedeckt und auf die Tafel unser Menü geschrieben. Es gab Umsuppe mit selbstgemachten Nudeln und Rahmsoße mit Karotten, Karotten und als Nachspeise Rhabarbercrumble. Gemeinsam mit Herrn Hermannsdorfer , Frau Neumaier und Frau Rath haben wir gegessen. Mir hat der Tag sehr gut gefallen. **Von Mustafa**

Am Mittwoch, dem zweiten Tag der Ernährungswoche, kam Herr Hermannsdorfer. Wir waren in der Küche und haben ganz ganz Leckerli gekocht. Es gab verschiedene Dinge in Gruppenarbeit und wir haben einen Curry-Linsen-Suppen gekocht und danach haben wir für Christoph Sonntag einen Kuchen gebacken. Und die anderen haben Pute, selbstgemachte Nudeln und Rahmsoße gemacht und als Nachspeise noch einen Rhabarbercrumble. Alles war so lecker und ich würde das sehr gerne wieder machen.**Von Elif**

### Benimmkurs mit Marina Martin

Wir sind in die Schule gekommen am Morgen und dann sind wir in ein anderes Klassenzimmer gegangen, weil die Marina und Ulrich müssen. Es waren 10 Kinder und wir haben Tische rückwärts auf den Teller. Wir durften dann rein, Marina hat uns Sachen erzählt wie man mit Getränken umgeht und dass man nicht Wasser verschwendet darf, wie ihr wisst im Bodensee gibt es immer weniger Wasser. Dann durften wir alleine die Tische decken. Danach haben wir Gemüse geschnitten , da haben wir das aufgeteilt und dann ist Herr Hermannsdorfer gekommen mit seiner Frau und dann haben wir rotes Paprika geschnitten, danach haben wir geschnitten, es waren Pflanzen mit Spargel. Dann ist Christoph Sonntag gekommen, er hat uns Witze erzählt und einen Kuchen bekommen, weil er vorher Geburtstag hatte. Er ist dann gegangen und dann haben wir Eis gegessen danach haben wir aufgeräumt und dann sind wir nach Hause gegangen, das war unsere Ernährungswoche. **Von Ziad**

Am Donnerstag, den 08.05.25 hatten wir den letzten Tag von der Projektwoche. Marina hat uns alles erklärt, wie man sich benimmt bei einem Essen oder im Restaurant. Nachdem sie nach zwei Stunden fertig mit Reden war, haben wir angefangen den Tisch für die Vorspeise zu decken. Die Vorspeise waren Dips, Gurke,Popcorn, Paprika und Brots. Dann gab es zum ersten Mal einen Käse mit einem roten Teller. Danach haben wir gesegnet, es war Thomas mit seiner Frau gekommen, ca. einer halben Stunde später ist auch Christoph Sonntag gekommen. Er hat einen Kuchen von Elif bekommen, weil er Geburtstag hatte. Und wir er in der Schule zum zweiten Mal gesegnet. Als alle gesegnet hatten, meine Bassermann und ich den ersten Teller mit der Gabel und dem Messer wegbringen. Als es 12.00 war kam die Hauptspeise, es gab Spargel in Pfannkuchen drinnen mit Käse oben drauf und einen Salat mit Erdbeeren und Radischen. **Von Elisa**

**Wir bedanken uns ganz herzlich bei Christoph Sonntag und Amelie Speckmaier von der STIPHTUNG, Herrn Hermannsdorfer und Frau von der STIPHTUNG, Deutschland ; Susanne Rieber vom Hof Höllwangen und beim Kniggekurs-Team Marina Martin und Ulrike .** Wir hatten wunderbare Tage zusammen, wir haben zusammen gekocht, gebacken, gegessen, gelacht, viel gesehnt und vor allen viel gelernt.



Bildungspartnerschaft mit dem Obsthof Kitt



Schnellzugriff

Websmail

Schulportfolio

Schulhomepageaward



Termine

12.10.2025

Adventscafé

> Oktober 2025

> August 2025

> Juni 2025

> Mai 2025

> April 2025

> März 2025

> Dezember 2024

> November 2024

> Oktober 2024

> September 2024

> Juli 2024

> Mai 2024

> April 2024

> März 2024

> Februar 2024

> Januar 2024

> Dezember 2023

> November 2023

> September 2023

> Juli 2023

> Juni 2023

> Mai 2023

> April 2023

> März 2023

> Februar 2023

> Januar 2023

> Dezember 2022

> November 2022

> Oktober 2022

> September 2022

> Juli 2022

> Juni 2022

> April 2022

> März 2022

> Februar 2022

> Januar 2022

> Dezember 2021

> November 2021

> Oktober 2021

> September 2021

> August 2021

> Juli 2021

> Juni 2021

> Mai 2021

> April 2021

> März 2021

> Februar 2021

> Januar 2021

> Dezember 2020

> November 2020

> Oktober 2020

> September 2020

> August 2020

> Juli 2020

> Juni 2020

> Mai 2020

> April 2020

> März 2020

> Februar 2020

> Januar 2020

> Dezember 2019

> November 2019

> Oktober 2019



ENGAGEMENT



Die „STIPHTUNG CHRISTOPH SONNTAGGmbH“ macht Schulkinder gesundes Essen schmackhaft. Die „Ernährungswochen“ werden kostenlos angeboten.

selbst schmackhaft und gesund zubereiten kann, lernen die Schülerinnen und Schüler tags darauf beim gemeinsamen Kochen unter fachkundiger Anleitung. „Morgen gehen wir auf einen Bauernhof“, erzählt der bekannte Kabarettist. „Daraufhin meldete sich ein Kind und fragte: Was hat ein Bauernhof denn mit Essen zu tun?“

Mittlerweile reisen die Ernährungsexpertinnen und -experten der „Stiftung Christoph Sonntag“ schon seit 15 Jahren durch Baden-Württemberg und leisten, wie der Gründer es nennt, lebensnahe Grundlagenarbeit. Die Hauptzielgruppe sind Kinder und Jugendliche aus Werkreal-, Real-, Sonder- und Gemeinschaftsschulen.

### Von der Koch- bis zur Esskultur

Auf dem Programm jeder Ernährungswoche steht ein Besuch beim regionalen Biobauern oder -gärtner und damit der direkte Einblick in die Produktion und Vielfalt der heimischen Nahrungsmittel. Wie man das dort erworbene Gemüse, aber auch Pizza oder Maultaschen

weile, etwa in Form von Plakaten, Gedichten, Aufsätzen oder Fotos. Diese Werke werden dann in ihrer Schule ausgestellt, damit dort alle Klassen etwas davon haben.

### Künstler mit großem Herzen

Seit vielen Jahren sorgt die Stiftung Bildung und Soziales dafür, dass das gesunde Lernprojekt an Schulen in Baden-Württemberg kostenlos angeboten werden kann. „Ich finde dieses Engagement großartig“, unterstreicht Christoph Sonntag. „Es ist überhaupt nicht selbstverständlich, dass sich ein Bankhaus so einsetzt und uns diese Arbeit überhaupt ermöglicht.“

Schulen, die sich für den Besuch der Ernährungsfachleute bewerben möchten, finden die notwendigen Informationen im Internet unter stiftung.de. Dort sind auch alle weiteren Projekte beschrieben, die der viel beschäftigte Künstler mit dem großen Herzen für junge Menschen ins Leben gerufen hat.



Wissenschaftlichen Studien zu folge leidet jedes sechste Kind in Deutschland an Übergewicht. Häufig betroffen sind Kinder aus einkommensschwachen Familien.



14

SPARDÄWELT MAI/JUNI 2025



MAXIMILIAN LUTZ  
REALSCHULE

Schule ▾ Schüler ▾ Schulpersonal ▾ Eltern ▾ Info Klasse 4 ▾ Download Kontakt ▾



## Wasser ...

**INHALTE SUCHEN**

**ÜBERSICHT**

- [Allgemein](#)
- [Schuljahr 2016–2017](#)
- [Schuljahr 2017–2018](#)
- [Schuljahr 2018–2019](#)
- [Schuljahr 2019–2020](#)
- [Schuljahr 2020–2021](#)
- [Schuljahr 2021–2022](#)
- [Schuljahr 2022–2023](#)
- [Schuljahr 2023–24](#)
- [Schuljahr 2024–25](#)
- [Schuljahr 2025–26](#)

... der unsichtbare Held auf unserem Teller!

Unter diesem Motto nahm die Klasse 6d vom 7. bis 11. Juli an der Ernährungswoche, einem Projekt der Christoph Sonntag Stiftung, teil. Eine Woche lang standen die Themen „Ernährung“ und „Wasser“ im Vordergrund: Wie hängt beides miteinander zusammen? Warum trinken wir Wasser nicht nur, sondern essen es auch? Wo kommt das Wasser in unseren Lebensmitteln her?

Montags bereiteten die Schülerinnen und Schüler sich auf das Thema Wasser in Lebensmitteln vor und erfuhren, dass es nicht nur blaues, sondern auch grünes Wasser gibt. Dabei kam auch die Frage auf, ob sich eine Pflanze selbst Wasser ziehen oder pauschal gegessen werden sollte. Um das herauszufinden, startete die Klasse im Klassenraum ein Bewässerungsperiment mit Petersilien-Pflanzen.

Dienstags folgte ein Hofbesuch bei Markus Pfugfelder in Möglingen. Der Bauer in 4. Generation erklärte uns u. a., wie er seinen Hof an die veränderten Bedingungen durch den Klimawandel anpasst. Wer hätte gedacht, dass auf deutschen Äckern Wassermelonen wachsen können und dass man Popcorn-Mais vom Bauern bald bei Edeka kaufen kann? Mit zwei Säcken voller Kartoffeln verließen wir nachmittags wieder den Hof.

Verkocht wurden die Knollen dann mittwochs in der Experimentierküche der Experimenta Heilbronn. Die Schülerinnen und Schüler hatten jede Menge Spaß, ihr eigenes 3-Gänge-Menü zu kochen, und lernten dabei, was es heißt, regionale Produkte zu verwenden. Diese schmeckten nicht nur besser, sondern verbrauchen auch weniger Wasser in der Produktion – Stichwort „Wasser-Fußabdruck“.

Donnerstags nahmen die Kinder im Theaterkeller von Christoph Sonntags Haus [Christoph Sonntag ist ein bekannter Kabarettist!] an einem Kniegukurs teil. Bei einem tollen 3-Gänge-Menü lernten die Schülerinnen und Schüler alles rund um Tischsetzkette und wie schön es ist, gemeinsam beisammen zu sitzen. Das Highlight kam aber am Ende der Veranstaltung, als Christoph Sonntag jede und jeden mit Handschlag begrüßte und in einer kleinen kabarettistischen Einlage erklärte, wie die Idee zur Ernährungswoche entstanden ist.

Der letzte Tag endete, wo der erste Tag begann: im Klassenraum der 6d. Dort reflektierten die Kinder die Woche und ihre Erkenntnisse in Gruppen auf kreative Weise. Auf die Frage „Was hat die in der Ernährungswoche am besten gefallen?“ fiel freitags oft die Antwort „Alles!“

Die Ernährungswoche ist ein Projekt der Stiftung Christoph Sonntag in Kooperation mit Green Spoons und Slow Food Deutschland. Unser großer Dank geht an die Experimenta Heilbronn, die diese Woche komplett gesponsert hat (sogar die Hin- und Rückreise!), und an Annelie und Elena von der Christoph Sonntag Stiftung, die uns so liebevoll und gut durch diese Woche begleitet haben.

Theresa Schillo



<https://www.rsbesigheim.de/2025/07/16/wasser/>



## Ernährungswoche der Klassen 5 und 5/6/7

In diesem Schuljahr dürfen wir an der Ernährungswoche der [Christoph-Sonntag-Stiftung](#) teilnehmen. Während der Woche haben wir viel über Lebensmittelherstellung, Verarbeitung und Verwertung gelernt. Das Schwerpunktthema war Wasser. Wir beschäftigten uns damit, wie wir Wasser sparen können und wie hoch unser Wasserverbrauch bei der Produktion von Lebensmitteln ist.

Gestartet hat die Woche mit einem Vorbereitungstag in der Schule. Dabei haben wir uns mit den Grundlagen rund um Ernährung und Wasserverbrauch beschäftigt.

Am Dienstag fuhren wir mit dem Reisebus zum [Ritterhof](#), einem Bauernhof. Dort durften wir den Hof erkunden, den Tieren begegnen und viel über die Arbeit der Bäuerin erfahren. Besonders toll war es, die Kühe zu füttern! Anschließend bereiteten wir aus frischen Zutaten unser eigenes Mittagessen zu: Wir schüttelten Butter, pressten Saft und mahlten Mehl – alles mit viel Spaß und Teamarbeit. Zum Schluss kauften wir im dortigen Holladen Gemüse für unseren nächsten Tag.

Der Mittwoch führte uns nämlich in die [Experimenta](#) nach Heilbronn. In der dortigen Experimentierküche nahmen wir an einem Workshop teil und kochten ein Drei-Gänge-Menü, das wir anschließend gemeinsam genießen durften. Danach blieb noch Zeit, die spannende Ausstellung zu entdecken.

Am Donnerstag waren wir in [Christoph Sonntags](#) Theaterkeller eingeladen. Dort besuchten wir zunächst einen Kriegs-Kurs und durften die neuen Tischregeln direkt bei einem gemeinsamen Menü ausprobieren. Zum Abschluss lernten wir Christoph Sonntag persönlich kennen und erfuhren mehr über die Idee hinter den Ernährungswochen.

Am letzten Tag fand eine Reflexion in der Schule statt. Wir sammelten unsere Eindrücke, tauschten Erfahrungen aus und hielten fest, was wir alles gelernt haben.

Diese Woche war für uns alle ein großartiges Erlebnis, voller spannender Eindrücke, praktischer Erfahrungen und leckerer Momente. Wir bedanken uns herzlich bei der Christoph-Sonntag-Stiftung, der Experimenta und dem gesamten Team für diese unvergessliche Woche!

[Herbstferien 2025](#)  
[27.10.2025](#)  
[Ferienkalender 2025\\_26](#)  
[14.09.2026](#)

[Ernährungswoche der Klassen 5 und 5/6/7](#)  
[Das Generationencafé feiert Geburtstag](#)  
[Bärenhautuntersuchung verschoben](#)  
[Nachschub für den Honigraum](#)  
[Aplauso der Grundschule beim DOWW Heilbronn 2025](#)  
[Wasserfestzug 2025](#)  
[Auftakt bei der Urban Dance Show](#)  
[Finale des Wettbewerbs „Welcome to Europe“](#)  
[Kunst gegen Grau - Schüler verschönern die Bahnhofseinrichtung](#)  
[Aufzug der Grundstufe zum Theatera nach Walheim](#)  
[Fit für den Notfall - Erste Hilfe Kurs an unserer Schule](#)  
[Die Pizzapecker trinsen Neckarleiterfest in Besigheim](#)  
[Bienen hautnah erleben - Einblick in das Leben im Bienennest](#)  
[Schule am Steinhaus gewinnt den SMWZ CUP 2025!](#)  
[Schulpreis für Pizzapecker](#)  
[Sonderpreis des Coopera-Wettbewerbs gewonnen](#)  
[Schul-Cross](#)  
[Alle Aktionen der Vergangenheit](#)

<https://www.schuleamsteinhaus.de/ernaehrungswoche-der-klassen-5-und-5-6-7/>



**lifePR**

Suche Anmelden

ABONNIEREN KONTAKT

experimenta gGmbH 23.07.2025

## Schulklassen kochen gesund und lecker in der experimenta

(lifePR) (Heilbronn, 23.07.2025) Gesund und lecker passt gut zusammen: Das können Kinder im Rahmen der „Ernährungswochen“ auf ganz praktische Weise herausfinden. Die experimenta ermöglicht Schulklassen aus den Regionen Heilbronn und Ludwigsburg die Teilnahme an dem Projekt der „Stiftung Christoph Sonntag“. Am 23. Juli besuchten Schülerinnen und Schüler der Luise-Bronner-Realschule Heilbronn das Science Center und bereiteten in der Experimenta ihre Mittagessen mit regionalen Lebensmitteln aus.

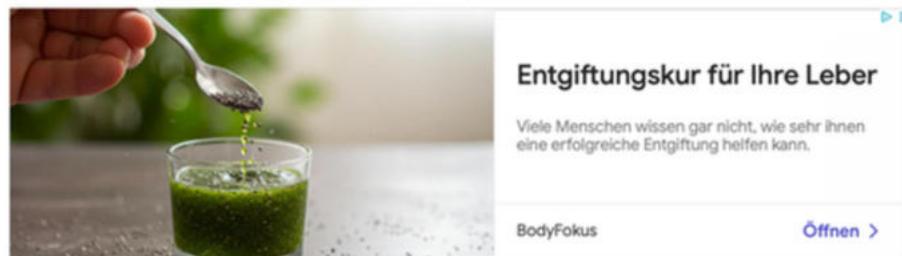
Experimenta-Platz  
74072 Heilbronn, Deutschland  
+49 7131 887950  
info@experimenta.science  
http://www.experimenta.science

Aktionen QR-Code abrufen

**INSIDE BW**

Baden-Württemberg Entdecken & Erleben Erholung & Genuss Interessantes & Kurioses Veranstaltungen & Tickets

insideBW.de>Baden-Württemberg>Kochen für die Zukunft: Wie Schüler in der experimenta gesunde Ernährung und Gemeinschaft n



Gesund, lecker & verbindend

### Kochen für die Zukunft: Wie Schüler in der experimenta gesunde Ernährung und Gemeinschaft neu entdecken



# SOCIAL MEDIA



stiftung\_tv  
dienstag - Truth (Dr. Dore Menzies (KMG SZN EDI))

stiftung\_tv Tag 4 der Ernährungsschule - Knippkurs im TK [Theater im Keller] mit der Klasse 4 der Grundschule am Käferholz in den Bergen #knippe #ernährungsschule #ernährungswissen #knippe #knippkurskids 31 w

[View hidden comments](#)

These comments were held because they may be misleading, offensive or spam. People can still look to view them.

[View Insights](#)

[Report post](#)

13 April

Liked by kwanian\_stuttgart and 12 others

[Add a comment...](#)



stigkunst by Christophe Henning

stigkunst // Recapp unserer Eröffnungswoche mit der WRS Herschelschule Ludwigsburg 🌟

Diese Woche können wir nicht nur 10 Eröffnungswochen dank der tollen Lehrer\*innen und Eltern\*innen durchführen, sondern noch 5 weitere, im Auftrag der [Wissenschaftsakademie](#) 🌟

Die Wissenschaftsakademie fördert eine praxisnahe und erkenntnistreiche Projektarbeit ermöglicht! Das bringt für die Schule ein besonderes Highlight mit anschließender Expertise - Besichtigung.

Danke auch an unsern Klassensponsoren [Benzworld](#), die im Rahmen ihres Projektes Green Spoons mit uns das Thema "Wasser" erarbeitet haben.

Antworten von [Wissenschaftsakademie](#) auf [Hochschule für Technik und Wirtschaft Berlin](#) zur [Wissenschaftsakademie](#)

Erklärt - 25 h

ehka\_19 schreibt, dass ich an einer Schule in Bayern gründe 🌟 Solich tolle Projektstage sind echt der hammer 🌟

[View insights](#) [Report post](#)

Like 10 Liked by christophhenning\_official and 18 others, 25 days ago



stiftungtv  
The K Club - Sweet Surprise (Feat. Jairus King, Stephan Sharp)

stiftungtv Wie begeisterten die VKL-Kids der @the\_sinsheim darüber waren, dass die Stiftung Bildung und Soziales der @sinsheim ihnen diese tolle Projektwoche ermöglicht? 10k views #grundschuljahr #Projektwochen #regional #regionaleinschulung #sinsheimnachrichten

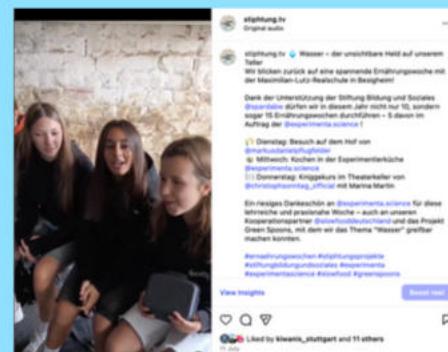
the\_sinsheim Vielen Dank, dass wir ein Teil dieses großartigen Projekts sein durften!

52 0 1 like · Reply

A group of approximately 20 students of various ages and ethnicities are standing in two rows in front of a chalkboard. The students are dressed in casual clothing. In the background, there is a chalkboard with some drawings and text, and a door is visible on the right side of the frame.



A photograph showing a group of children outdoors in a grassy field. In the foreground, a young boy is holding a very long, green, pointed vegetable, possibly a corn ear or a large green bean, up to his face as if he is smelling it. Other children are visible in the background, some looking towards the camera and others looking at the plant. The scene suggests a school trip or a science lesson about plants.



# RÜCKMELDUNGEN

“Als Erstes möchten wir uns ganz herzlich bei Euch (und bei Christoph natürlich auch) bedanken für die tolle Organisation und Begleitung der Ernährungswoche! Unsere Schülerinnen und Schüler hatten eine sehr bereichernde Woche: Viele Kinder sind über sich hinausgewachsen, haben Neues ausprobiert, sind ins Nachdenken gekommen, haben gestrahlt und geschwärmt. Auch wir Lehrerinnen haben noch viel Neues dazugelernt und konnten die Kinder in Ruhe beobachten und helfen, interagieren und begleiten - ohne Geld einsammeln zu müssen, vor Ort einen Plan zu haben, uns um Hin- und Rückfahrten zu kümmern ... Es war für uns alle bereichernd spannend. Wir schätzen es sehr, dass ihr gerade nicht die Gymnasialklassen auswählt, sondern die eher benachteiligten Kinder – das war ein Volltreffer für die 6d (mit vielen alleinerziehenden Eltern und oft knappen Kassen zu Hause)! Vielen herzlichen Dank! Habt ein schönes Wochenende und nochmals danke für ALLES!”  
- Isabel (RS Besigheim)

“Erstmal wow und Danke. Die Woche war wirklich großartig! Vielen Dank für alles!”  
- Sarah Kübler, NBS 4a

“Gestern war ich ja kochen an der Gesamtschule im Eichholz. Mir hat es großen Spaß gemacht, den Kindern auch - und sie haben zur großen Überraschung von den Lehrerinnen ordentlich Gemüse gegessen. Frau Nuss war auch ganz begeistert von der SoLaWi Tennental. Ich freue mich sehr, wenn ich das öfters machen darf!:-)  
Schöne Grüße, Karin (Anti-Diät-Coach - zert. Intuitive Eating®)

“Wir haben nur Lob für Euer Engagement und die tolle Organisation der Ernährungswoche!”  
- Theresa Schillo (RS Besigheim)

“Auch einige Monate später, haben wir die Ernährungswoche in sehr guter und schöner Erinnerung.  
Viele Grüße, Jörg Romann (SBBZ Rudersberg)

Die Ernährungswoche hat allen viel Spaß gemacht und wir als Schule würden uns sehr freuen wenn wir auch im nächsten Schuljahr wieder dabei sein könnten!  
Ganz herzliche Grüße, Rebecca Hartmann (Schule am Favoritepark)

Es war eine ganz tolle und informative Woche, vielen Dank nochmal!  
Liebe Grüße, Magdalena Heim (Schillerschule Ettlingen)

Vielen Dank für die grandiose Planung und Durchführung der Ernährungswoche. Hoffentlich können wir kommendes Jahr wieder dabei sein. Unsere Schülerinnen und Schüler haben zu solchen Dingen, die sie da lernen und erfahren durften, sonst keinen Zugang.  
Christoph Straub (Erich Kästner-Schule Reutlingen (SBBZ SPRACHE))

Vielen herzlichen Dank für diese tolle Ernährungswoche und eure Geduld mit unseren Schülern!  
Unsere Schüler haben Einiges gelernt! Der Knigge-Kurs hat sie am meisten beeindruckt!

Liebe Grüße ans Team,  
herzlichst, Margit Katz, Susanne Seidl (SBBZ Rudersberg)



STIFTUNG BILDUNG UND SOZIALES

**Sparda-Bank**

BADEN-WÜRTTEMBERG

 **experimenta**  
Das Science Center

HERZLICHEN DANK, DASS WIR DURCH EUCH DIESES WICHTIGE PROJEKT UMSETZEN DÜRFEN!

DANK Eurer Hilfe konnten wir dieses Jahr 325 Kinder für eine gesunde, nachhaltige und bewusste Ernährung, das selbstständige Kochen mit frischen Lebensmitteln sowie den achtsamen Umgang mit unserer Umwelt begeistern. Ihr tragt dazu bei, die Bildungslandschaft in Baden-Württemberg nachhaltig zu bereichern – und dafür sagen wir von Herzen:  
DANKE! EVER EINSATZ MACHT EINEN UNTERSCHIED. ❤️



EIN HERZLICHES DANKE(SCHÖN) AN UNSERE  
"HELPER" VON DER

STIFTUNG BILDUNG UND SOZIALES

**Sparda-Bank**

BADEN-WÜRTTEMBERG

**experimenta**  
Das Science Center



Die „Stiphtung“ ist eine gemeinnützige GmbH und ist bei der  
Umsetzung ihrer wundervollen Projekte auf wundervolle  
Unterstützer wie Euch angewiesen.  
Ohne Euch wären unsere guten Ideen  
immer nur Ideen geblieben!

WAS MACHEN MACHT WAS.

BILDUNG UMWELT  
ENTWICKLUNGSHILFE  
SOZIALES KULTUR

