

# Neues aus der Mittelschule

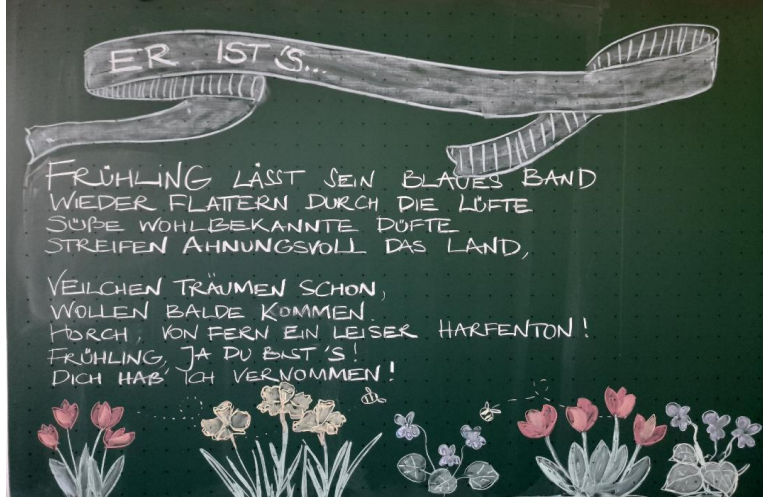
NUMMER 42 | AUSGABE MAI

MITTEL SCHULE  
WAS SERBURG  
05 / 2024

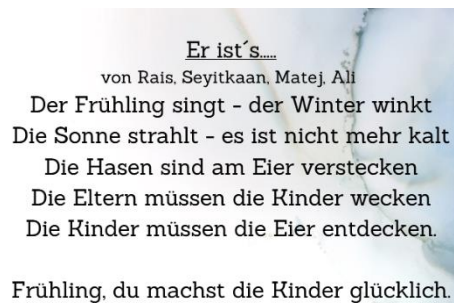
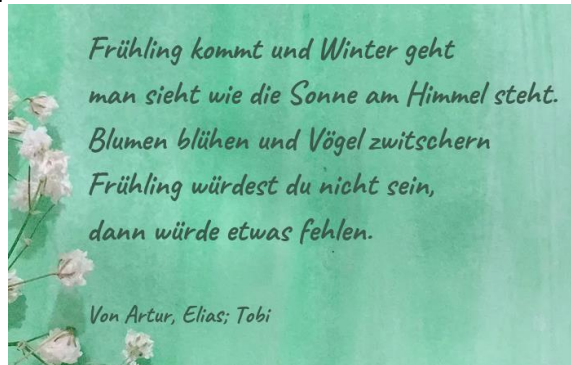
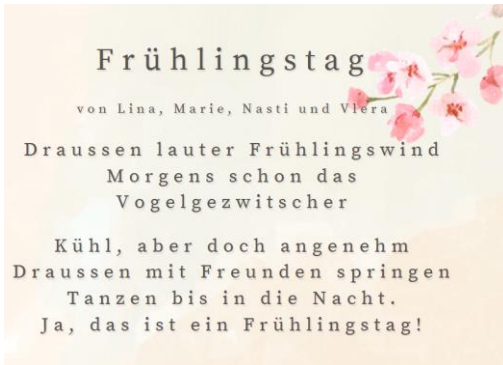
## Wir lassen uns vom Frühling inspirieren...

KLASSE 7a und FRAU GOLLA (Klassenlehrerin)

Im Deutschunterricht haben wir ein Frühlingsgedicht von Eduard Mörike besprochen.



Im Anschluss haben wir eigene Frühlingsgedichte verfasst!  
Viel Spaß beim Lesen!



## Has, Has, Osterhas!

ANNA BREI (Fachlehrerin Ernährung und Gesundheit)

Die 5b setzt sich im WG-Unterricht intensiv mit dem fachgerechten Umgang der Nähmaschine auseinander. In mehreren Unterrichtseinheiten wurde die Entstehung der Nähmaschine erkundet, der sichere Umgang besprochen, das Einfädeln des Ober- und Unterfadens geübt und natürlich auf Papier und Stoff mit unterschiedlichen Stichen genäht.

Passend zum Thema Ostern wurde ein Eierwärmer genäht. Wir entschieden uns für Filz, da er die Wärme speichert, nicht ausfranst und sich gut zum Nähen eignet. Das Erfolgserlebnis war sehr hoch, da die Schüler und Schülerinnen schnell einen tollen Gegenstand in den Händen hatten und mit ihrem Vorwissen auch zuhause, falls eine Nähmaschine vorhanden, selbstständig nachgenäht werden kann z.B. für ein Osterbrunch!



## NACHHALTIG UND LECKER

(...ist besser als „gut und günstig“! 😊)

JAN BLOCK (Fachberatung BNE im Schulamtsbezirk Rosenheim) und STEPHANIE HINTERSTOCKER (FOL Ernährung und Gesundheit)

Gemäß Verlautbarung des Ernährungsministeriums „*betrug im Jahr 2020 die Gesamtabfallmenge [in Deutschland] ca. 11 Millionen Tonnen Lebensmittelabfälle*“. Davon entfallen 59% auf die privaten Haushalte. Also schmeißt jeder von uns Bundesbürgern im Jahr durchschnittlich 81kg Nahrung in die Tonne. Diese Tatsache an sich stellt einen Bildungs- und Erziehungsauftrag an unsere Schule! Die diesjährigen Projektprüfungen der zehnten Klassen standen folglich unter dem gemeinsamen Motto der Nachhaltigkeit.

Während die Technikgruppen praktische Holzkisten zur sachgerechten Lagerung von Obst und Gemüse fertigten, näherten sich die Wirtschaftler aus verschiedenen informationstechnischen Blickwinkeln der Problematik: Hier wurden Grafiken und Präsentationen erstellt, Flyer gedruckt und zuletzt eine Ausstellung geplant. (Graphik rechts erstellt von Eva A.)



Der schönste Termin der Projektprüfung war mal wieder das Prüfungssessen. Hier kommt die ganze Schulfamilie zusammen mit einigen Ehrengästen aus der Stadtverwaltung (... ja, Herr Bgm. Kölbl war auch da) und dem Elternbeirat zur Verkostung! Natürlich war das zentrale Motto des Prüfungskochens: „Wir werfen nix weg“. Herr Stadtkämmerer Doser war sowohl über das Leittextthema als auch über die Prüfungsergebnisse begeistert.

So wurden sehr viele Vor- und Nachspeisen, Haupt- und Nebengänge zum allgemeinen Genuss serviert. Untenstehend ein beispielhaft nachhaltig gestalteter Tisch (Übertöpfe aus Dosen, welche mit Bast umwickelt wurden, Tischläufer aus Rupfen, selbst die Menukarte besteht aus Hölzern eines alten Wohnzimmerschranks, Stoffservietten, die wiederverwendet werden können - erdacht und zusammengestellt von *Julia H.* und *Tamara H.*) und als Magentratzerl Börek mit Käsefüllung (alles, was der Kühlschrank an Käse-*resten* hergab) erstellt von *Malik D.*. Samosas und Chop Suey aus Gemüseresten (welche ja gerne aus dem Kühlschrank in den Kompost statt in den Bauch wandern), zubereitet von Emma H. und Melanie B.



Mein Fazit der Projektanstrengungen als Beobachter und Mitesser: Sehr gelungen und unglaublich erfreulich. Wir danken den beteiligten Lehrern und Schülern für ihre vorbildliche Zusammenarbeit!

Jan Block

(Fachberatung BNE im Schulamtsbezirk Rosenheim)

## Ein Rezept zum Ausprobieren - Chop Suey

Menge /Zutaten	Zubereitung
<p><b>Für die Marinade:</b>            3 EL helle Sojasoße            3 EL Wasser            ½ TL Zucker            1 EL Speisestärke            300 g Hähnchenfilet,            oder ... s. u.</p> <p><b>Mögliche Gemüsezutaten:</b>            1 Zwiebel            ½ kleine Stange Lauch            1 Knoblauchzehe            1 dicke Möhre            ½ rote Paprikaschote            ½ gelbe Paprikaschote            100 g Brokkoli            100 g Champignons            75 g Sojasprossen            2 EL + 1 EL Sesam- oder            Rapsöl</p> <p><b>Für die Chop Suey-Soße:</b>            50 ml helle Sojasoße            75 ml Wasser            ½ TL Zucker            Evtl. ¼ TL Sambal Oelek            oder Harissa            Salz, Pfeffer</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. AP + LM vorbereiten.</li> <li>2. <b>Für die Marinade:</b> Sojasoße, Wasser, Zucker und Speisestärke verrühren.</li> <li>3. Fleisch vorbereiten mit Küchenpapier trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Das Fleisch mit der Marinade gründlich vermischen und abgedeckt kaltstellen.</li> <li>4. Zwiebel schälen und in dünne Spalte schneiden.</li> <li>5. Lauch längs halbieren waschen und in halbe Ringe schneiden.</li> <li>6. Knoblauch schälen und fein hacken.</li> <li>7. Möhren schälen und in feine Scheiben schneiden.</li> <li>8. Paprika putzen und in feine Streifen schneiden.</li> <li>9. Brokkoli waschen und in feine Röschen teilen.</li> <li>10. Pilze putzen und je nach Größe halbieren, vierteln oder achteln.</li> <li>11. Sojasprossen im Sieb abtropfen lassen.</li> <li>12. <b>Für die Chop Suey-Soße:</b> Sojasoße, Wasser, Zucker und Sambal Oelek verrühren.</li> <li>13. Fleisch evtl. abtropfen lassen. 2 EL Öl in einer großen Pfanne oder dem Wok erhitzen.</li> <li>14. Fleisch rundherum knusprig braun <b>ca. 3 Min. scharf anbraten</b>, aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.</li> <li>15. 1 EL Öl in die Pfanne geben. Lauch und Zwiebel <b>ca. 2 Min.</b> dünsten, dann das härtere Gemüse (z. B. Möhre, Kohl, Stangensellerie, ...) zugeben und <b>ca. 5 Minuten unter Wenden bei hoher Hitze anbraten</b>.</li> <li>16. Restliches Gemüse und die Pilze zufügen und <b>ca. 5 Minuten unter Wenden weiterbraten. Nach Belieben noch 5 Min. mit geschlossenem Deckel dünsten – bis zur gewünschten Bissfestigkeit.</b></li> <li>17. Fleisch wieder hinzugeben.</li> <li>18. Mit Soße auffüllen und <b>kurz aufkochen</b>. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.</li> <li>19. Dazu schmeckt Jasmin-Reis oder Mie-Nudeln.</li> </ol>



**Chop Suey** ist nicht nur köstlich, sondern zügig gemacht und mit Reis schön sättigend. Aus dem Chinesischem übersetzt bedeutet Chop Suey so viel wie "Gemischtes, Kleingeschnittenes", was schon darauf hindeutet, dass es nicht das eine Rezept gibt und du nach Lust und Laune mit den Zutaten jonglieren kannst.

<https://www.lecker.de/chop-suey-schnell-wuerzig-koestlich-128787.html>

Du fragst dich, was du aus den Gemüseresten aus dem Kühlschrank kochen kannst? **Chop Suey** ist die Lösung, denn hier kommen einfach alle Gemüsereste in die Pfanne und werden mit der würzigen Soße zum Lieblingessen.

Traditionell verwendet man für Chop Suey Gemüsesorten wie Mungobohnensprossen, Pilze, Paprika, Zwiebeln und Bambussprossen. Aber das Schöne an Chop Suey ist seine Flexibilität – du kannst nahezu jedes Gemüse verwenden, das dir schmeckt, das noch übrig ist oder das gerade Saison hat. Karotten, Brokkoli, Zuckererbsen und Kohl sind ebenfalls beliebte Optionen. Auch bei der Fleischauswahl bist du flexibel - statt mit [Hühnerfleisch](#) gelingt das schnelle [Pfannengericht](#) auch mit [Schwein](#), [Rindfleisch](#), [Pute](#), [Garnelen](#) oder [Tofu](#).

# Gefüllte Weinblätter: Sarma, Sarmale, Dolmadakia, Yabrak

## - Ein Gericht mit vielen Namen

STEPHANIE HINTERSTOCKER (FOL Ernährung und Gesundheit) und die Schülerinnen und Schüler der Klasse 8cM



Die Schülerinnen und Schüler der Klasse 8cM hatten den Wunsch, ein Gericht zuzubereiten, das in verschiedenen Ländern gegessen wird. Schnell wurde klar, dass gefüllte Weinblätter, in vielen Nationen gerne serviert werden und daher ideal für unser Thema waren.



Nachdem ein Rezept gefunden war, wurde es noch mehrfach verändert und angepasst. Nach mehreren Absprachen hatten wir endlich die perfekte Anleitung. Es fehlten nur noch die Zutaten...



Spezielle Lebensmittel wurden von zu Hause mitgebracht, bzw. im türkischen Lebensmittelgeschäft besorgt. Herzlichen Dank, an dieser Stelle an die Mama einer Schülerin dieser Klasse, die uns sowohl bei der Rezeptanleitung als auch bei den Zutaten so hilfsbereit unterstützt hat.

Die Grundlage war geschaffen. Jedoch merkten wir bald, dass die Zubereitung nicht so einfach war, wie manche dachten. Das Mischen der Zutaten für die Füllung brauchte Fingerspitzengefühl. Ebenso war das Einrollen der Blätter gar nicht so leicht. Die richtige Menge der Füllung musste bedacht werden, die Blätter durften nicht einreißen, das Einschichten im Topf musste sorgfältig umgesetzt werden, und, und, und...



Die mühsame Zubereitung wurde aber durch das leckere Ergebnis entschädigt.

Beim Essen fiel uns auf, dass trotz vieler Gemeinsamkeiten des Gerichtes auch Unterschiede in der Zubereitung und Auswahl der Lebensmittel bestehen. So werden z. B. in Bosnien eingelegte Krautblätter als Hülle benutzt, in Syrien werden sie anders in den Topf geschichtet, in Griechenland wird die Füllung schon vorher gegart und die Dolmadakia werden größer gewickelt. In Rumänien bereitet man eher Kohlrouladen zu.



Gutes Essen kennt eben keine Grenzen, es setzt sich einfach über sie hinweg und die Vielfalt der Zutaten und Zubereitungsweisen lässt es in jedem Land zu einem kleinen köstlichen Schatz werden.

# Besuch der Firma Bauer im Fachunterricht Ernährung und Soziales

STEPHANIE HINTERSTOCKER (FOL Ernährung und Gesundheit)

An gleich drei Tagen durften wir Vertreterinnen der Firma Bauer im Fachbereich Ernährung und Soziales, in den 8. Klassen begrüßen.

Fr. Simmeth aus der Personalabteilung wurde von Fr. Weindl aus dem Labor und Fr. Spöckbacher aus der Produktion begleitet.

Die Schüler erfuhren Wesentliches über die Notwendigkeit von Hygiene und Sicherheit in der Produktion von Milchprodukten. Zudem bekamen sie einen Einblick in die Produktionsabläufe und wurden über grundsätzliche Labortätigkeiten informiert.



Anschließend durften sie an Stationen Naturjoghurts mit verschiedenen Fruchtzubereitungen selbst anmischen und ihre Liebessorte kreieren. Bei den Geschmacksproben des umfangreichen Sortiments der Firma Bauer fand jeder schnell seinen Favoriten.



Besonders interessant war eine Station in Form eines Quiz, an der sie ihre Sinne in Hinblick auf Geruch und Farbe testen konnten.

Diese dient dazu Farbstandards festzulegen und die Geruchsnerven zu sensibilisieren.



Ebenso wurden kleine Labortests, wie z. B. das Pipettieren der Milch oder pH-Wert-Messungen unter fachkundiger Anleitung durchgeführt.



Bei einem Video über die Firma Bauer wurde den Schülerinnen und Schülern klar, wie vielseitig das Berufsangebot des Betriebes ist.

Abschließend wurde das Quiz ausgewertet und die Gruppe erhielt viele tolle Geschenke der Firma Bauer.



Wir sagen „**Herzlichen Dank!**“ und hoffen auf einen weiteren Besuch im nächsten Jahr.

## Der Grundschultag

TAMINA ESTERMAIER (Förderlehrerin)

Am Dienstag, den 30.04.2024 fand unser alljährlicher Grundschultag statt, an dem wir unsere Türen für die Viertklässlerinnen und Viertklässler aus Wasserburg, Reitmehring und Soyen öffneten, um ihnen einen Einblick in den Alltag an einer weiterführenden Schule zu gewähren. Zu Beginn war die Aufregung groß, doch diese legte sich recht schnell, als die Schülerinnen und Schüler mit dem Lied „Wildberry Lillet“ des Unterstufenchors empfangen wurden, einige sangen sogar begeistert mit. Anschließend stellte eine Gruppe von Siebtklässlern ihren schönsten Schultag vor und führte dann die gespannten Gäste durch das Schulhaus. Danach durften die Kinder in Kleingruppen u.a. folgende Workshops besuchen:



Im Informatik-Workshop wurden kleine personalisierte Banderolen für Ritter-Sporttafeln gestaltet, ausgedruckt und aufgeklebt, die anschließend an Freunde oder Familie verschenkt werden konnten.