

Heimat & Wohin

AM WOCHENENDE



PETER SCHUSTER
peter.schuster@vn.at
05572 501-724

Ihr Kontakt in die **Heimat- und Bezirksredaktion Dornbirn:**
» E-Mail: heimat.dornbirn@vn.at
» WhatsApp, Signal:
0676 88 005 724

Muffins aus Bananenschalen

Drittklässler der Dornbirner Mittelschule Markt lernten, was man aus Resten alles machen kann.

DORNBIERN „Wervon euch hat schon mal Bananenschalen gegessen?“, fragte **Alexander Kowarc** die Schüler der 3c-Klasse der Mittelschule Dornbirn Markt. Ein einziger Schüler zeigte auf, die anderen schauten den Koch und Koch-Coach eher ungläubig an. Doch Alexander Kowarc hatte es ernst gemeint: „Das Ziel ist, mit Lebensmitteln die Welt ein Stück zum Positiven zu verändern. Darum versuchen wir, alles zu verwenden und nichts zu verschwenden – dazu gehören auch die Schalen von Bio-Bananen.“

Zwei Rezepte

Die Mittelschüler staunten nicht schlecht, was man aus vermeintlichen Abfällen alles zaubern kann. Darüber hinaus versuchte Alexander Kowarc, den Jugendlichen eine gesunde Ernährung schmackhaft zu machen und bot ihnen zum Auftakt einen frisch gepressten Obst-Gemüsesaft an. „Rund eine Tonne Lebensmittel ist

merkt man die Folgen schlechter Ernährung erst nach Jahren“, erklärte Alexander Kowarc.

Im Rahmen der Umweltwoche

Nach der theoretischen Einführung kamen die Mittelschüler in der Schulküche selber ins Tun. In Kleingruppen setzten sie zwei Rezeptvorschläge von Alexander Kowarc um. Die einen zauberten aus Obst-Gemüsetresten, der beim Safterstellen übrig geblieben war, hauchdünne Cracker. Die anderen buken saftige Bananenmuffins aus den Bananenschalen. Alles wurde im „NoWaste-Style“ nach Alexander Kowarc hergestellt. Mit dem Ergebnis waren die Jugendlichen sehr zufrieden – auch die Lehrpersonen, die Kostproben der Schüler-Resteküche erhielten, waren begeistert.



„Das Ziel ist, mit Lebensmitteln die Welt ein Stück zum Positiven zu verändern.“

Alexander Kowarc
Koch-Coach

Andrea Walther, Lehrerin an der MS Markt, hatte den Workshop „Lebensmittel sind kostbar“ für die Drittklässler organisiert – fi-

eine erwachsene Person durchschnittlich pro Jahr. Je ausgewogener man sich ernährt, desto gesünder lebt man. Oft



Koch Alexander Kowarc führte die Mittelschüler in die Welt der Resteküche ein.

FEIDER (4)



Erste Etappe für die Bananenmuffins.



Lehrerin Andrea Walther und Schülerin Lena bedankten sich bei Alexander Kowarc.

nanziert wurde er vom Vorarlberger Gemeindeverband – Umweltverband. „Der Workshop ist bereits unser Start in die Umweltwoche, die zwar erst im Juni 2024 stattfindet. Aber man kann nicht früh genug mit Projekten zum verantwortungs-

vollen Umgang mit Lebensmitteln starten“, so die engagierte Lehrerin. Nächste Station auf ihrem Countdown zur Umweltwoche ist das mumo beim Stadtmuseum – die Schüler der 3c-Klasse werden Pasanten am 7. Dezember zum The-

ma Haltbarkeit und Kostbarkeit von Lebensmitteln befragen. **LCF**



EINFACH
MEHR
ERFAHREN

<http://VN.AT/sumqBn>



Ehre für sportlich erfolgreiche Schüler

Kürzlich fand zum dritten Mal die Hohenemser Schülersportlerehrung für die Schuljahre 2021/2022 und 2022/2023 in der Pizzeria Casa Mattoni statt. Die Schülersportlerehrung findet alle zwei Jahre statt. Zur Ehrung nominiert waren 72 Schülerinnen und Schüler in fünf Kategorien: Landesmeister, Bodensee Schulcup sowie Bundesmeisterschaft (1., 2. oder 3. Platz). Die Ehrung wurde von Sportstadtrat **Markus Klien**

und der Direktorin der Sportmittelschule Markt, **Renate Moosmann**, vorgenommen. Geehrt wurden die Sportlerinnen und Sportler für ihre Erfolge bei den Landesmeisterschaften im Turn10, Schwimmen, Fußball, beim Bodensee-Schulcup (Leichtathletik) sowie bei den Bundesmeisterschaften in der Leichtathletik, im Cross Country, Fußball und Schwimmen. **STADT HOHENEMS**

Lebkuchenhäuser bauen beim Emser „Zauberwald“

HOHENEMS Die Offene Jugendarbeit Hohenems bietet im Rahmen des „Zauberwalds“ am Kirchplatz Aktionen für Kinder und Jugendliche an.

Am morgigen Samstag, 2. Dezember, von 15 bis 20 Uhr findet im Foyer des Löwensaals die „Lebkuchenhaus-Challenge“ statt. Wer den Geruch von Lebkuchen liebt, Herausforderungen mag und kreativ ist, der darf gerne mitmachen. Eine Stunde ist Zeit, um die eigene Lebkuchenhaus-Kreation zu gestalten. Das Lebkuchenhaus darf anschließend mit nach Hause genommen werden. Weiters stellen sich alle Teilnehmer einer Jury und haben dann noch die Chance, einen Hauptpreis zu gewinnen!

Drei Alterskategorien

Aufgrund der großen Nachfrage im letzten Jahr gibt es heuer drei Kategorien: Die Challenge findet für Kinder von sechs bis zehn Jahren von 15 bis 16 Uhr, für Kinder von 11 bis 14 Jahren von 17 bis 18 Uhr und für 15- bis 18-Jährige um 19 Uhr statt und dauert bis 20 Uhr.

Die Plätze sind begrenzt, Anmeldung bei der Offenen Jugendarbeit Hohenems unter office@ojah.at.