



EIN GUTES ESSEN BRINGT GUTE LEUTE ZUSAMMEN.

Sokrates Foto: Basar 2022



Das Foto von Ida entstand auf dem Iberico-Festival im vergangenen September.

Große Freude über Idas Erfolg!

Zur Vorspeise servierte sie eine feine Spargelcremesuppe mit zarten Spargelspitzen, einem leichten Honigschaum, bunten Kartoffelchips als knusprigem Element, frittiertem Bärlauch und einer frischen Note durch Salzzitrone. Die Auszubildende und ehemalige Schülerin Ida Poschmann, die in der Mensa unserer Schule mit Leidenschaft kocht, hat allen Grund zum Strahlen: Bei ihrer Zwischenprüfung an der Adolf-Kolping-Schule Münster erzielte sie 99 von 100 Punkten – als Beste ihrer Klasse! Für ihre Prüfung bereitete Ida ein beeindruckendes Menü zu: Als Hauptgang präsentierte sie eine geschmorte Hähnchenkeule auf cremigem Selleriepüree, begleitet von handgemachten Sellerieravioli, glasierten bunten Karotten, gebratenen Kräutersaitlingen und karamellisierten Apfelspalten. Abgerundet wurde das Gericht durch eine kräftige Schmorsauce, geröstete Walnüsse und aromatische Wildkräuter. Wir gratulieren Ida von ganzem Herzen – ihre Waldorf-Familie ist mega stolz auf sie. Wir

freuen uns schon auf alles, was sie noch auf die Teller zaubert.

Text: Gabriele Mense-Wittler, Foto: Jana Oer



Ernährung mit Herz und Bewusstsein – Küchentipps von Rudolf Steiner

Rudolf Steiner, der Begründer der Waldorfpädagogik, sah in der Ernährung weit mehr als nur eine Möglichkeit, den Körper zu stär-

ken. Für ihn nährt gutes Essen auch die Seele und den Geist. Was wir essen, wirkt sich auf unsere Gesundheit, unsere Stimmung und unsere innere Wachheit aus. Besonders wichtig war Steiner, dass Lebensmittel aus einer lebendigen, naturverbundenen Landwirtschaft stammen – frisch, möglichst regional und schonend erzeugt. Pflanzen und Tiere sollten mit Achtung behandelt werden, damit ihre Lebenskräfte erhalten bleiben. Er empfahl eine überwiegend pflanzliche Ernährung, weil sie das Bewusstsein fördert und den Menschen innerlich leichter und wacher macht.

Fleisch, meinte er, könne den Körper zwar kräftigen, aber auch schwerfälliger machen, wenn es im Übermaß gegessen wird. Auch der Rhythmus spielt eine Rolle: Regelmäßige Mahlzeiten und ein bewusster, dankbarer Umgang mit dem Essen helfen, Körper und Seele ins Gleichgewicht zu bringen. Diese Gedanken leben heute weiter – zum Beispiel in der biologisch-dynamischen Landwirtschaft (Demeter) und in Schulküchen wie unserer. Hier in der Mensa wird großen Wert auf frische, regionale Bio-Produkte, eine schonende Zubereitung und den bewussten Umgang mit Fleisch gelegt. So entstehen Mahlzeiten, die nicht nur satt machen, sondern auch gut tun..

Gabriele Mense-Wittler

Foto: Rudolf Steiner 1921 in Dornach





Jenseits der Prüfungen

● Drei beliebte Orte im Vergleich – Was ist Ihr Favorit?

Für die 11. Klasse stehen bald die Abschlussprüfungen an. Doch in ihren Gedanken sind sie schon viel weiter und freuen sich auf den Sommer. Zur Einstimmung auf die warme Jahreszeit geben sie gerne ein paar Tipps, um die Reiselust zu wecken. Mögen Sie es gerne bergig? Österreich ist der perfekte Ort für große Wanderungen und blau grüne Bergseen. Von Frühling bis Herbst ist die optimale Reisezeit. Für jeden ist etwas dabei, ob auf Bauernhöfen Kühe füttern

oder mit der Familie einen Tagesausflug auf die nächst gelegene Bergalm zu unternehmen.

Oder doch lieber in ein wärmeres Land? Dann ab nach Portugal, da verspürt man mediterrane Luft und wer ein Fan von hohen Wellen ist, hat sein perfektes Reiseziel gefunden. Portugal bietet schöne Sommertage sowohl am Strand als auch in der Natur. Die Altstadt von Lissabon bietet wunderbare Touren durch die Stadt und zeigt verwinkelte Gassen.

Oder sind sie doch eher ein Großstadtfan mit Sightseeing? Dann bietet London eine perfekte Abwechslung von der Tower Bridge bis hin zum Camden Market oder Buckingham Palace. Für Shoppingfans gibt es auch viel zu entdecken in der Oxford Street oder Brick Lane, von Kleidung bis hin zu Antiquitätenläden.

Text & Foto: Lara, Nele, Caroline, Hannah G. (11. Klasse)

Filmempfehlung

Ein Mädchen namens Willow - ein Film über vier Hexenfreundinnen

Ein Mädchen namens Willow ist ein deutsch-österreichischer Film, der in diesem Jahr in den Kinos lief. Die Geschichte basiert auf dem Drehbuch von Sabine Bohlmann. In dem Film geht es um ein Mädchen namens Willow, gespielt von Ava Petsch, die mit ihrem Vater, gespielt von Golo Euler, in ein kleines Haus in der Nähe eines großen Waldes gezogen ist. Willows Mutter starb, als Willow noch ganz klein war und das Mädchen konnte sich kaum mehr an ihre Mutter erinnern. Seit dem Tod von Willows Groß-

tante besitzt das Mädchen einen Wald. Jeden Tag verbringt Willow ihre Freizeit dort und begegnet eines Tages einem Fuchs, der sie zu einem kleinen Häuschen führt. Als das Mädchen die Hütte betritt, entdeckt sie ein magisches Buch. Nun schaut sich Willow das Buch an und als sie es schließlich anfasst, steht plötzlich ein verkleideter Mann vor ihr, der ein Hexenmeister ist und Grimmoor heißt, gespielt von Max Giermann. Grimmoor erzählt dem Mädchen, dass ihre Großtante eine Hexe war und sie die Hexenkräfte ihrer Großtante geerbt hätte. Außerdem erwähnt der Hexenmeister, dass es noch drei weitere Hexen in ihrem Alter gibt und dass jeder



von ihnen ein Element besitzt. Willow besitzt das Element Feuer. Grimmoor bittet das Mädchen darum, die restlichen Hexen zu finden, da der Wald in Gefahr ist und nur vier Hexenfreundinnen den Wald noch retten können. Somit macht sich Willow auf die Suche und findet kurze Zeit später eine Hexe, die das Element Luft besitzt. Mit Valentina, gespielt von Cora Trube, besuchte Willow wieder den Hexenmeister und Grimmoor informiert Valentina auch über die Gefahr des Waldes. Stück für Stück finden Willow und Valentina auch die zwei weiteren Hexen Lotti und Gretchen, gespielt von Mary Tölle und Anna von Seld. Lotti hat das Element Erde und

Gretchen hatte das Element Wasser. In einer Vollmondnacht führen die vier Hexen ein Hexenritual durch, damit sie ihre Kräfte bekommen. In der Zwischenzeit wollen zwei Geschäftsleute ein Einkaufszentrum im Wald bauen und sind schon kurz davor, den Plan umzusetzen, jedoch schaffen es Willow, Valentina, Lotti und Gretchen dank ihrer Hexenkräfte den Bau zu verhindern, indem sie die Geschäftsleute aus dem Wald verjagten. Am Ende des Filmes erfährt Willows Vater von den Hexenkräften seiner Tochter und ist sehr stolz, dass Willow den Wald gerettet hat. Mir hat der Film sehr gut gefallen, da er sehr schön und lustig ist. Somit kann ich ihn nur weiterempfehlen.

Emilia (10. Klasse)

Antwort	Anzahl
● Ja	0
● Nein	31
● Teils	20
51 von 213 Stimmen	



Kein „Ja!“ zur Bundestagswahl

● AfD von vielen als Gefahr wahrgenommen

Sind Sie mit dem Ergebnis der Bundestagswahl zufrieden? Wir haben im Februar eine Schnellumfrage zu der Bundestagswahl 2025 gestartet und sie ging eine Woche lang. Daran beteiligen konnten sich die 10. Klasse mit Eltern, die 11. Klasse mit Eltern und das Kollegium der Schule, insgesamt 213 Menschen. Von diesen haben 51 Menschen teilgenommen und das Ergebnis der Schnellumfrage zeigt, dass alle nicht begeistert mit dem Ergebnis der Bundestagswahl waren. 31 Leu-

te haben mit „Nein“ gestimmt, 20 Leute gaben „Teils“ an und niemand „Ja“. Insgesamt gab es unmittelbar nach der Wahl eine sehr große Skepsis. Ich fragte einige Leute, was ihnen nicht gefalle. Die Antwort war eindeutig: Den Menschen gefällt das Ergebnis nicht, weil die AfD so stark geworden ist und dadurch eine gewisse Gefahr droht: Die Partei ist kürzlich vom Verfassungsschutz als rechtsextrem eingestuft worden.

Emilia (10. Klasse)

Termine

Di	13.05.25	19:30	EA 4. Klasse
Mo	19.05.25	19:00	EA 2. Klasse
Di	20.05.25	19:00	EA 10. Klasse
Mi	21.05.25	19:00	EA 3. Klasse
Do	22.05.25	19:00	Elternvertreter:innen Treffen
Fr	23.05.25		8-Klass-Spiel
Sa	24.05.25		8-Klass-Spiel
So	25.05.25		8-Klass-Spiel
Di	27.05.25		ZP 10 Deutsch
Di	27.05.25	19:00	EA 6. Klasse
Mi	28.05.25	19:00	EA 9. Klasse
Fr	30.05.25		Schulfrei
Mo	02.06.25	19:00	EA 1. Klasse
Di	03.06.25		ZP 10 Englisch
Do	05.06.25		ZP 10 Mathe
Di	10.06.25		Pfingstferien

EA = Elternabend