

Das
UMSETZUNGSHANDBUCH
zum Bildungsprojekt



Modul 6
KOCHEN MIT ELTERN

Eine Initiative von

FIELDS

Corporate Responsibility

gefördert durch










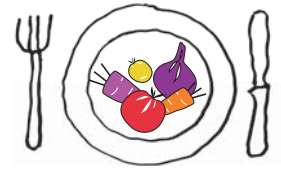
Deutsche
Bundesstiftung Umwelt

**MEHR
WISSEN !
MEHR TUN !**



Übersicht über die Projektmodule

Projektmodul	Was passiert?
<p>Vorbereitung im Hort</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Eine Person wird benannt, die für die Koordination und Umsetzung des Projekts verantwortlich ist ▶ Das Vorhaben wird den Kindern vorgestellt ▶ Motivierte Kinder bekunden ihr Interesse an einer Mitarbeit ▶ Zusammenstellung einer Gruppe von ca. 15 Kindern ▶ Eltern werden informiert ▶ Lernorte und lokale Partner werden gesucht
<p>Impulsworkshop</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Handlungsorientierter Einstieg in das Thema „Alte Kulturpflanzen und seltene Nutztierassen“ mit Mitmachaktionen und einer ersten Kochaktion
<p>Kochaktion</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Die Kinder kochen ein Gericht aus alten Sorten und lernen dabei mehr über die Verarbeitung von Lebensmitteln und den Umgang mit Küchenwerkzeugen
<p>Gemüse-/Kräuterbeet</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Die Kinder lernen vielfältige, kreative Möglichkeiten der Bepflanzung (z. B. Anzucht von Setzlingen in Tetrapaks) ▶ Die Kinder legen ein Gemüse- und/oder Kräuterbeet an, pflegen es kontinuierlich und führen ein Pflanzentagebuch ▶ Sie beschäftigen sich mit den verschiedenen Phasen der Gartenarbeit (Anpflanzung, Pflege, Ernte) ▶ Ein Erntefest bildet den feierlichen Abschluss
<p>Besuch von Lernorten</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Mögliche Lernorte (abhängig von den lokalen Gegebenheiten) ▶ Besuch eines Bioproduzenten ▶ Besuch eines Bioladens ▶ Besuch einer Restaurantküche ▶ Durchführung handlungsorientierter Aktivitäten vor Ort nach vorheriger Absprache ▶ Vertiefung der spezifischen Themen durch Vor- und Nachbereitung
<p>Marktstand</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Die Kinder gestalten einen Marktstand, an dem sie eigene Produkte präsentieren und einen Verkostungsparcours durchführen ▶ Geeignet sind Wochenmärkte oder Veranstaltungen im Umfeld (z. B. Schul-, Familien- oder Stadtteilstände) oder auch ein Stand auf dem Hof bzw. im Eingangsbereich der Einrichtung
<p>Kinder kochen mit den Eltern</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Kleiner Koch-Workshop für die Eltern der teilnehmenden Kinder ▶ Eltern kochen unter der Anleitung der Kinder ▶ Gemeinsames Essen an einem schön gedeckten Tisch



Kochen mit Eltern – Die Kinder übernehmen!



A. Worum geht es?

Dieses Projektmodul besteht aus einem kleinen Koch-Workshop, bei dem die teilnehmenden Kinder zusammen mit ihren Eltern kochen. Das Besondere hierbei: Sie tauschen ihre Rollen. Heute leiten die Kinder ihre Eltern beim Kochen an. Für die Kinder bietet sich so einerseits die Möglichkeit Kochtechniken weiter zu üben und ihre erlernten Fähigkeiten auszubauen. Andererseits erleben sie durch das aktive Anleiten auch, wie viel sie bei den vorherigen Terminen schon gelernt haben. Parallel werden durch diesen Termin die Eltern der Kinder aktiv in das Projekt „Essen statt vergessen“ einbezogen. Durch das Kochevent erfahren sie auf praktische Art und Weise, was ihre Kinder in dem Projekt alles gemacht und gelernt haben und erleben sie in ihren Aktivitäten. Sie kommen auch mit alten Sorten in Berührung und werden für den sinnstiftenden Nutzen biologischer Vielfalt sensibilisiert.

Nicht immer klappt es, die Eltern zu einem Kochtermin einzuladen – aus ganz verschiedenen Gründen. Eine schöne Alternative ist es, eine andere Kindergruppe aus dem Hort einzuladen. Hier wirkt dann auch der so erfolgreiche Peer-to-Peer Ansatz: Kinder lernen voneinander. Die Kinder der Projektgruppe zeigen als „Experten“, was sie gelernt haben. Die eingeladenen Kinder wiederum kommen gleichzeitig in Kontakt mit alten Sorten und üben sich im Kochen. Das bringt allen Spaß!

Im Zentrum des Termins stehen das Kochen und das gemeinsame Essen. Zu Beginn erzählen die Kinder, was sie mit ihren Gästen geplant haben. Dazu beschreiben sie die Gerichte, die zubereitet werden sollen, mit den entsprechenden Zutaten und Rezepten. Es sollte deutlich werden, dass heute die Kinder Chefkoch sind.



Tipp! Je intensiver sich die Kinder im Voraus mit den Gerichten und Zutaten beschäftigen, desto besser können sie die Zubereitung anleiten und das Kochen klappt.

Damit die Kinder selbstbewusst anleiten können, sollten Lebensmittel und Rezepte ausgesucht werden, die die Kinder während des Projekts bereits kennengelernt haben. Schön ist es, ein leckeres Gericht oder sogar ein einfaches 3-Gang Menü zuzubereiten (zum Beispiel: Salat aus alten Tomatensorten, Ofenmöhren mit Kräuterquark, Kamutwaffeln). Je ungewöhnlicher die verwendeten Sorten sind, desto mehr werden die Gäste staunen und dementsprechend stolz die Kinder sein.





B. Beispielhafter Ablauf des Moduls

1. Begrüßung und Einstieg
2. 2. Gemeinsames Kochen
3. 3. Gemeinsam Essen und Aufräumen



Anleitungen: Aktionen im Detail

1. Begrüßung und Einstieg

Die Kinder stellen den Gästen vor, was sie heute vorhaben und teilen die vorbereiteten Rezepte aus. Diese werden gemeinsam besprochen und die Vorgehensweise geklärt. Anschließend werden Kochteams gebildet, in denen sich die „Chefköche“ mit ihren Gästen zusammenfinden.



Tipp! Die Gäste erhalten die Rezepte oder eine Menükarte. Sind zusätzliche Informationen zu den Sorten, mit denen gekocht wird, darin enthalten, wird der Hintergrund der Kochaktion noch einmal deutlicher. Die Sorten Informationsblätter (IB18 und IB22 - 30) können hier von Nutzen sein.

2. Gemeinsames Kochen

Die einzelnen Gerichte werden unter Anleitung der Kinder gekocht. Parallel wird der Tisch gedeckt. Wenn eine Gruppe fertig ist, kann der Tisch auch noch schön dekoriert werden.



Tipp! Auch Getränke sollten beim anschließenden gemeinsamen Essen nicht fehlen. Wie wäre es, in Glaskaraffen verschiedene Limonaden aus Wasser, Kräutern und Obst zuzubereiten? Das schmeckt gut, ist gesund und sieht dazu noch sehr dekorativ aus! Ideen liefert das Rezeptblatt RB14.

3. Gemeinsam Essen und Aufräumen

Die Tafel wird durch die Projektleitung eröffnet. Gemeinsame wird gegessen, geredet und schließlich natürlich auch aufgeräumt.



C. Weitere Ideen und Variationsmöglichkeiten

Zur Vorbereitung des Termins können einige kreative Ideen umgesetzt werden:

- ▶ Es können Plakaten mit den Rezepten, die zum Einsatz kommen, gestaltet werden. Neben der Abbildung der Rezepte können diese auch bildlich gezeigt werden. Dafür können die Kinder große Bilder malen.
- ▶ Die Menükarten, die an die Eltern verteilt werden, können künstlerisch gestaltet werden. Auch können zusätzliche Informationen zu den Sorten, mit denen gekocht wird, beschrieben werden. Dann wird der Hintergrund des Projekts noch einmal deutlicher.

IB18 Tolle Knolle!
Wie oft isst du Kartoffeln oder Kartoffelprodukte? Bestimmt mehrmals in der Woche, oder? Und wie häufig landen rote oder blaue Kartoffeln auf deinem Teller?

Kartoffeln gibt es in vielen verschiedenen **Formen und Farben**, darunter weiße mit weißlichem Fleischfleisch, Kartoffeln in allen Größen, rötliche wie sogar dunkel blaue Kartoffeln. Man nennt sie nie rot oder weiß, manchmal langgestreckt. Doch unterscheiden sich die Sorten nicht nur im Aussehen, sondern auch im **Geschmack**. Generell unterscheiden man zwischen **gelblichgelben** Kartoffeln, die schnell zerfallen und **festfleischigen** Kartoffeln, die ihre Struktur behalten. Welche? Gibt es über **4000 Sorten** in Deutschland und alleine hier etwa 200 für den Verkauf zugelassen.
Wie wäre das gekostet?

- In **10. Jahrhundert** kam die Kartoffel von Südamerika nach Deutschland.
- Die Kartoffel hat besonders schiller **9800** und wurde damals noch als giftig angesehen.
- Weltweit werden **300 Millionen Tonnen** Kartoffeln im Jahr geerntet. Wird weltweit geerntet. Meistens für **Papier- und Klebstoffproduktion**.
- Die Kartoffel ist **97%** Wasser. Insofern ist sie **sehr nahrhaft**.
- Die **Blätter** sind giftig. Wenn man sie kauft, dann die Pflanze und nicht miteinander waschen. Dafür ist die Kartoffel ein Nachschubwegweiser aber mit der **Tempe** waschen.
- Kartoffeln essen wir das ganze Jahr, gemacht werden sie in Deutschland aber nur im **Ende des Oktober**.
- **Beaberger Mischel** ist auch eine tolle Kartoffelsorte und zwar eine der ältesten.

IB Informationsblatt 18

IB23 Esbare Blüten

Büden als Zutat in der Küche waren im Mittelalter keine Selbheit. Schon damals sollen sie den Teller bereichert haben.
• Blüten sind nicht nur eine schöne, essbare Dekoration am Tellerrand und auf Gerichten, sie sind auch sehr gesund, da sie viele Vitamine und Mineralien enthalten.

Essbare Sorten

- Gämsblümchen (bitter, süßig)
- Kapuzinerkresse (scharf/süßig)
- Veilchen
- Karminblumen
- Löwenzahnblüten
- Zucchiniblüten
- Borretschblüten
- Händchenblüten
- Dillgeranien
- Stiefmütterchen

Aber Vorsicht: Nicht alle Blüten sind essbar. Möchte man selber pflücken, ist wie bei Früchten besonders Vorsicht geboten.

Rezeptideen

- Wildschirmpurk
- Gefüllte Zucchiniblüten
- Ausgetrocknete Mindeblüten in Pfannschneidung
- Supp (z. B. aus Nelken- oder Löwenzahnblüten)
- Wildkräuter- oder Honigmade
- Blütenbutter

IB Infoblatt 23



Kochen mit Eltern - Die Kinder übernehmen!



- ▶ Sehr viel Spaß macht auch das Basteln von Tisch- und Raumdekoration. Wer kennt welche Tischdekoration? Welche verrückten Möglichkeiten der Tischgestaltung fallen den Kindern ein? Welche Tischdekoration passt zu dem Gericht, das zubereitet wird? Die Ausbaumöglichkeiten: Namenskarten, Serviettenfalttechniken, Tischgestecke ...
- ▶ Die Kinder gestalten eine phantasievolle Einladungskarte, die sie ihren Eltern (oder der anderen Gruppe) übergeben. Das gibt dem Ganzen einen offiziellen Charakter.



Tipp! Bei der Einladung der Eltern darauf hinweisen, dass Behältnisse mitgebracht werden können für den Fall, dass nicht alle Gerichte aufgegessen werden.

Und noch mehr Spiel Ideen gibt es im Anhang im Kapitel „Weitere Arbeitsmaterialien, Spiele und Anregungen“!



D. Checkliste

Vorbereitungen

- Einladung an die Eltern
- Einigung auf Rezept
- Einkauf
 - Zutaten für die Gerichte
- Raum (Stuhlkreis, Arbeitsplätze, Tische) vorbereiten
- Evtl. Plakat mit Rezepten

Handouts

- ▶ Rezeptblätter
- ▶ Evtl. Menükarte

Sonstige Materialien

- Kochutensilien, je nach Speise zu definieren (Brettchen, Messer, Sparschäler, Reiben,
- Kartoffelstampfer, große Schüsseln, Töpfe, Backblech, Schürzen)
- Geschirr und Besteck zum gemeinsamen Essen
- Gläser und Karaffen für Getränke
- Küchenrolle und Servietten
- Pro Kochtisch einen Abfallbehälter für Küchenabfälle
- Tisch- und Raumdekoration
- Pflaster
- Gefäße/Dosen, falls Essen übrig bleibt

Raumsetting

- Stuhlkreis
- Küche mit Koch- und Spülmöglichkeit
- Platz zum gemeinsamen Essen (lange Tafel)
- Kochtische, die mit den Küchenutensilien gedeckt sind

