





# VORWORT

Ernährungsgewohnheiten werden in der Kindheit geprägt – und es ist sehr wichtig, dass Kinder von klein auf einen gesunden Lebensstil erlernen. Mit über 20 Angeboten vor allem für Kinder und Jugendliche möchte die Landesinitiative „Rheinland-Pfalz isst besser“ daher Unterstützung für eine gesunde, nachhaltige Ernährung und Verpflegung in unterschiedlichen Lebensbereichen geben.

Aus einem Pilotprojekt mit dem „Street-Jumper“, einem kindgerechten Wohnmobil des Vereins „Armut und Gesundheit e.V.“, ist diese Broschüre entstanden. Der Verein engagiert sich seit 2003 für die Gesundheitsförderung von Kindern, die in prekären Verhältnissen leben.

Durch die Erfahrungen und Erkenntnisse im Pilotprojekt „Rund ums gesunde Essen“ ist ein Wissens- und Methodenspeicher entstanden, mit dem Ziel, Fachkräften Ideen an die Hand zu geben, um Kindern und Familien den Zugang zu einer gesundheitsförderlichen, ausgewogenen Ernährung erfolgreich zu vermitteln. Angebotsbeispiele, Methoden, Checklisten und Rezepte regen dazu an, dem Thema auch in Ihrem Wirkungsbereich besondere Aufmerksamkeit zu schenken und es mit der eigenen Kreativität zu ergänzen.



Umweltministerin Ulrike Höfken



Gisela Bill

Mehr zu wissen über Lebensmittel, zu erfahren, wieviel Spaß es macht, miteinander etwas zuzubereiten, den Tisch schön zu decken, gemeinsam zu essen und zu genießen, ein Fest vorzubereiten, aber auch die Bedeutung der Ernährung für die eigene Gesundheit und Fitness kennenzulernen...

All das ist wichtig, um Kinder verschiedener Herkunft und Kulturen zum Mitplanen, Mitmachen und Dabeibleiben zu motivieren. Das große Interesse der Kinder und die Freude der Mitarbeiter\*innen, mit den Kindern gemeinsam auf Entdeckungsreise in die Welt der Lebensmittel zu gehen, möchten wir mit unserer Handreichung all denen vermitteln, die mit Kindern in all ihrer Vielfalt arbeiten.

## **Ulrike Höfken**

Staatsministerin für Umwelt, Energie, Ernährung und Forsten Rheinland-Pfalz

## **Gisela Bill**

Projektleitung Streetjumper



# INHALTSVERZEICHNIS

<b>1</b>	<b>Ziele der Handreichung</b>	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>Grundlagen einer gesunden Ernährung</b>	<b>6</b>
<b>3</b>	<b>Kultur-, religions- und geschlechtersensible Aspekte in der Arbeit</b>	<b>12</b>
<b>4</b>	<b>Durchführung von Angeboten zum Thema gesunde Ernährung</b>	<b>15</b>
	4.1 Grundsätzliches für die Durchführung	15
	4.2 Lebensmittelhygiene bei Kochkursen	17
	4.3 Einheiten eines Ernährungskurses	17
	■ Thema: Obst	19
	■ Thema: Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	23
	■ Thema: Gemüse und Salat	27
	■ Thema: Milch und Milchprodukte	31
	■ Thema: Getränke	35
	■ Thema: Fette und Öle	39
	■ Ein Fest für alle	43
	4.4 Weitere Ideen zu Themen und Inhalten	46
	4.5 Methoden-Pool	48
	■ Sinnesübungen	48
	■ Lernspiele und Entspannungsübungen	52
<b>5</b>	<b>Elternarbeit</b>	<b>64</b>
<b>6</b>	<b>Ernährung ist mehr als Essen</b>	<b>65</b>
	6.1 Wertschätzung der Landwirtschaft und unserer Lebensmittel	65
	6.2 Wo kommt unser Essen her?	66
	6.3 Vorteile von Biolebensmitteln	67
	6.4 Rückstände und Kontaminanten	69
<b>7</b>	<b>Rezepte</b>	<b>71</b>
<b>8</b>	<b>Materialliste</b>	<b>86</b>
<b>9</b>	<b>Literaturliste</b>	<b>88</b>
<b>10</b>	<b>Notizen</b>	<b>90</b>



Die Handreichung bietet Ideen und Inhalte für eine Vermittlung der Thematik Ernährung an Kinder und Jugendliche. Es werden Methoden, Anwendungsmöglichkeiten und relevante Punkte bezüglich der Durchführung von Angeboten zum Thema erläutert. Kultur-, religions- und geschlechtersensible Aspekte in der Arbeit werden thematisiert.

Der Hauptteil besteht aus Einheiten eines Ernährungskurses und einem angeschlossenen Methodenpool. Je nach Altersstufe und Wissensstand der Zielgruppe können Kurseinheiten und Methoden dementsprechend angepasst werden. Die Auseinandersetzung mit der Herkunft und Verarbeitung von Lebensmitteln ist ebenfalls Bestandteil.

Darauf folgen Verweise zu weiterführenden Informationen. Es sind Rezepte aufgeführt, die für die Anwendung in Kursen und für Angebote genutzt werden können. Abschließend enthält die Handreichung Checklisten für Material und Küchenausstattung. Rezepte wie auch die Checklisten können kopiert und so direkt in der Arbeit eingesetzt werden.

# 1. ZIELE DER HANDREICHUNG

Die Handreichung basiert auf den Erfahrungen und Erkenntnissen, die bei der Durchführung von Angeboten zum Thema einer gesunden Ernährung entstanden sind. Die durchgeführten Einheiten umfassten offene Angebote zur Thematik sowie geschlossene Kurse für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren. Sie wurden im Rahmen von Freizeitangeboten des Gesundheitsmobils Street Jumper angeboten.

Die Handreichung zielt darauf ab, Ideen, Methoden und Rezepte für eine Auseinandersetzung mit der Thematik einer gesundheitsförderlichen Ernährung zu bieten, sodass damit eigene Angebote gestaltet werden können. Sie ist ein Ideengeber und Leitfaden, der Freiraum und Offenheit bietet, um eigene Themen, Ideen und Inhalte einzubauen oder um gezielt Bausteine auszuwählen und zu nutzen. Inhaltlich ist die Handreichung breit gefächert und gewährleistet keinen Anspruch auf Vollständigkeit, stattdessen gibt sie Einblicke in Erfahrungen und einen Überblick. Der offene Charakter und die inhaltliche Breite sollen ermöglichen, dass sie für viele Arbeitsbereiche, Altersgruppen und Kontexte nutzbar ist.

Der Zugang und die Vermittlung der Thematik einer gesundheitsförderlichen Ernährung werden auf spielerische und praxisorientierte Weise, über eigenes Ausprobieren und selbstgemachte Erfahrungen geschaffen. Die Bereiche Bewegung und Entspannung können angeschlossen werden.

Die Handreichung hat den Anspruch:

- mit inhaltlicher und methodischer Offenheit eigenen Ideen Raum zu bieten
- auf unterschiedliche Zielgruppen anwendbar zu sein
- praxistauglich und somit direkt umsetzbar zu sein



# 2. GRUNDLAGEN EINER GESUNDEN ERNÄHRUNG

Eine ausgewogene Ernährung liefert dem Körper Energie und lebensnotwendige Nährstoffe, sorgt für die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit. Neben der Funktion als Nährstofflieferant trägt eine gesundheitsförderliche Ernährung zur Prävention von Übergewicht und ernährungsmitbedingten Krankheiten wie Diabetes oder Herz-Kreislauferkrankungen bei.

Eine ausgewogene Ernährung ist von besonderer Bedeutung für die Gesundheit. Viele Menschen in Deutschland essen zu viele energiereiche Lebensmittel und bewegen sich zu wenig. Insbesondere eine überhöhte Aufnahme von Fett, Zucker und Salz sowie eine einseitige Ernährung ohne ausreichend Obst, Gemüse, Vollkorngetreide und Hülsenfrüchte bestimmen den Ernährungsalltag. Oft ersetzen Fertigprodukte und Fast Food, die unter Zeitdruck oder beiläufig zwischendrin gegessen werden, eine strukturierte Esskultur. Hinzu kommt, dass viele dieser Lebensmittel und Getränke mit hohem Energiegehalt nahezu überall verfügbar sind – egal ob zu Hause oder unterwegs. All diese Faktoren machen es schwer, sich gesund zu ernähren und darüber hinaus normalgewichtig zu bleiben.

Ernährungsgewohnheiten, die sich in der Kindheit eingeprägt haben, können sich ins Erwachsenenalter fortsetzen und langfristig die Gesundheit mitbestimmen. Viele Erkrankungen werden entscheidend durch die Ernährung beeinflusst. Das Zusammenspiel aus Fehlernährung und Bewegungsmangel führen seit Jahren zu alarmierenden Zahlen von Übergewicht und Adipositas (krankhafte Fettleibigkeit). Die Häufigkeit von Adipositas hat in den letzten Jahren insbesondere bei jungen Erwachsenen deutlich zugenommen.<sup>1</sup> Besorgniserregend ist diesbezüglich, dass bereits viele Kinder unter Übergewicht leiden. Rund 15 % der Kinder und Jugendlichen sind von Übergewicht und ca. 6 % von Adipositas betroffen.<sup>2</sup> Auch die

Ergebnisse der Schuleingangsuntersuchungen von 2018/19 in Rheinland-Pfalz zeigen: Knapp 6 % der Kinder sind übergewichtig, knapp 5 % sind adipös. Übergewicht, das sich im Kindesalter ausbildet, bleibt meist ein Leben lang bestehen. Damit erhöht sich auch das Risiko ernährungsmitbedingter Krankheiten, wie Diabetes mellitus Typ 2 als auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gelenk- und Muskelbeschwerden sowie psychischer Belastungen. Diese Entwicklung birgt eine große Herausforderung für das Gesundheitssystem. Übergewicht und Adipositas führen zu einer großen finanziellen Belastung für die Betroffenen und die Gesellschaft. Das sind Gelder, die in anderen Lebensbereichen fehlen.

All diese Auswirkungen machen deutlich, warum es so wichtig ist, Präventionsstrategien hinsichtlich eines gesunden Lebensstils, unter anderem durch Ernährungsbildungsaktivitäten zu entwickeln, die möglichst frühzeitig in den Lebensphasen ansetzen. Die Prävention von Fehlernährung bei Kindern und Jugendlichen spielt hierbei eine ganz besondere Rolle. Kinder und Jugendliche sind bei der Nahrungsversorgung überwiegend auf andere Personen oder Institutionen, meistens Eltern, aber auch öffentliche Einrichtungen angewiesen.<sup>3</sup>

Dies ist vor allem bei Kindern und Jugendlichen aus Familien mit niedrigem Sozialstatus zu bedenken.

1 Schienkiewitz A et al. (2017): Übergewicht und Adipositas bei Erwachsenen in Deutschland. Journal of Health Monitoring 2(2): 21 – 28.

2 Schienkiewitz A et al. (2019): Body-Mass Index von Kindern und Jugendlichen: Prävalenzen und Verteilung unter Berücksichtigung von Untergewicht und extremer Adipositas. Ergebnisse aus KiGGS Welle 2 und Trends. Bundesgesundheitsblatt (2019) 62: 1225.

3 Erkennen – Bewerten – Handeln: Zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland, 2008, Robert-Koch-Institut

Darüber hinaus weiß die Mehrheit der Kinder und Jugendlichen meist nicht, wo bestimmte Lebensmittel herkommen und wie daraus eine leckere und ausgewogene Mahlzeit selbst und einfach zubereitet werden kann. Kindertagesstätten, Schulen und soziale Einrichtungen sind Orte öffentlicher Begegnung zur Kommunikation und Vermittlung von Ernährungskompetenzen. Immer häufiger kommen Kinder und Jugendliche ohne etwas im Magen zur Schule. Die Pausen- und Mittagsverpflegung spielen zunehmend eine größere Rolle. Ein gesundes Verpflegungsangebot kann die Grundlage für den späteren Verlauf von ernährungsbezogenen Handlungsmustern legen. Rheinland-Pfalz unterstützt Verantwortliche in Bildungseinrichtungen mit verschiedenen Angeboten zur Ernährungsbildung und für die Gestaltung einer gesundheitsförderlichen und nachhaltigen Verpflegung (weitere Infos unter: [www.rheinland-pfalz-isst-besser.de](http://www.rheinland-pfalz-isst-besser.de)).

Für Ernährungsbildung vor Ort in Kitas und Schulen kann beispielsweise der Kochbus der Landeszentrale für Umweltaufklärung (LZU) ein besseres Verständnis für die Themen Ernährung, Lebensmittelwertschätzung und Nachhaltigkeit durch gemeinsame Kochaktionen näher bringen (weitere Infos unter: [www.umdenken.de](http://www.umdenken.de)).

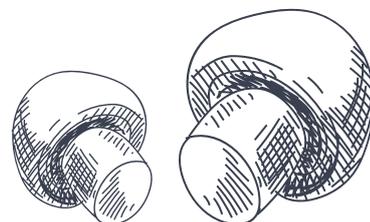
Im 3. Armuts- und Reichtumsbericht (2012) kommt die Bundesregierung zu dem Schluss, dass Armut eine elementare Ursache für Defizite in der Ernährung, Gesundheit und Entwicklung von Kindern und Jugendlichen ist. Je knapper die sozioökonomischen Ressourcen sind, desto mehr sinkt die Qualität der Ernährung. Dies kann sich dann langfristig negativ auf das Gesundheitsverhalten und den Gesundheitszustand auch in späteren Lebensphasen auswirken. Schließlich steigt das Risiko für ernährungsabhängige Erkrankungen.

Häufig ist das Geld für eine optimale Verpflegung für zuhause oder außer Haus knapp. Der Preis stellt beim Lebensmittelkauf für Benachteiligte das entscheidende Kaufkriterium dar. Umso wichtiger ist es, die notwendigen Ernährungskompetenzen zu vermitteln und somit die Wahl hin zu einer preiswerten und trotzdem ausgewogenen Lebensmittelauswahl zu unterstützen. Die Verbraucherzentrale Hamburg (2011) hat die Kosten für Fertigprodukte den Kosten für Zutaten von selbst gekochten Gerichten gegenübergestellt. Im Durchschnitt kosteten die Fertigprodukte mit 7,38 € pro 100 g oder 100 ml fast dreimal so viel wie die

selbst gekochten Gerichte mit 2,60 €. Verwendet also eine Familie öfter Fertigprodukte und zahlt dafür Mehrkosten von 3 € pro Tag, kommen im Jahr über 1.000 € Mehrkosten zustande. So kostet z.B. eine Fertigpizza je nach Hersteller und Belag zwischen 3,49 € und 5,99 €. Ein Pizzateig aus frischen biologisch erzeugten Zutaten mit Biowaren belegt, kostet je nach Belag insgesamt ca. 3,00 €.



Laut der Langzeitstudie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (KiGGS Welle 2) und der Nationalen Verzehrsstudie verzehren Personen bzw. Kinder aus armutsgefährdeten Familien unzureichend Obst und Gemüse, konsumieren deutlich häufiger zuckerhaltige Erfrischungsgetränke und präferieren häufiger fettreiche Lebensmittel. Wurst- und Fleischwaren stehen ebenfalls oft auf dem Speiseplan. Personen aus Armutshaushalten verzehren dementsprechend zu viel Energie, Fett, gesättigte Fettsäuren und Cholesterin und zu wenig komplexe Kohlenhydrate sowie zu wenig Vitamine.





Durch den stetig wachsenden Konsum an Süßwaren, zuckerhaltigen Getränken (v.a. Softdrinks, Fruchtsäfte und Nektare, Limonaden) und Fertigprodukten wächst auch die Aufnahme an Zucker. Jede Person in Deutschland verzehrt pro Jahr durchschnittlich ca. 34,8 kg Zucker – das sind nahezu bis zu 100 g täglich.<sup>4</sup>

Ein kausaler Zusammenhang zwischen erhöhtem Zuckerkonsum und Übergewicht/Adipositas und Typ-2- Diabetesrisiko gilt als wissenschaftlich gesichert. Dieser Effekt kommt durch eine erhöhte Kalorienzufuhr zustande, insbesondere, wenn Zucker in Getränken (Softdrinks) konsumiert wird.<sup>5</sup> Häufiger Zuckerkonsum ist ebenso für die Entstehung von Zahnkaries verantwortlich, insbesondere bei Kleinkindern und bei ungenügender Mundhygiene. Stark verarbeitete und gesüßte Lebensmittel sollten demzufolge selten und in Maßen verzehrt, zuckergesüßte Getränke durch Wasser oder ungesüßte Tees ersetzt werden.

Zuckerreiche Lebensmittel wie Süßigkeiten oder süße Backwaren können zudem nährstoffreiche

Lebensmittel wie Vollkorngetreideprodukte oder Gemüse aus dem Speiseplan verdrängen. Vor diesem Hintergrund haben sich die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), die Deutsche Adipositas Gesellschaft (DAG) und die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) auf Empfehlungen zur Zuckermenge in Deutschland geeinigt. Die Fachgesellschaften weisen darauf hin, dass maximal 10 % der Tageskalorien in Form von freien Zuckern aufgenommen werden sollen. Laut Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) umfassen die freien Zucker Monosaccharide wie Glukose oder Fruktose und Disaccharide wie Saccharose, Laktose oder Maltose, die Lebensmitteln zugesetzt werden sowie natürlich vorkommende Zucker in Honig, Sirupen, Fruchtsäften und Fruchtsaftkonzentraten. Nicht zu den freien Zuckern gehören die natürlicherweise in Obst, Gemüse, Milch und Milchprodukten vorkommenden Zucker. Ein durchschnittlicher Erwachsener sollte beispielsweise seine tägliche Zufuhr an freien Zuckern auf nicht mehr als 50 g Zucker (etwa zehn Teelöffel) begrenzen. Die Zufuhr freier Zucker in Deutschland

<sup>4</sup> <https://www.bmel-statistik.de/ernaehrung-fischerei/versorgungsbilanzen/zucker-glukose/>

<sup>5</sup> Deutscher Gesundheitsbericht Diabetes 2019, Deutsche Diabetes Gesellschaft

liegt insbesondere bei Jugendlichen und jüngeren Erwachsenen deutlich über diesen Empfehlungen.

Sozial benachteiligte Kinder und Jugendliche zeigen tendenziell ein ungünstigeres Ernährungsverhalten und sind darüber hinaus eher von Fehlernährung und Übergewicht bzw. Adipositas betroffen als gleichaltrige aus sozial besser gestellten Familien. Sie sind knapp viermal so häufig von Adipositas betroffen als Kinder aus Familien mit hohem sozialen Status und erleiden dadurch erhebliche Nachteile. Ähnlich sieht es beim Zusammenhang zwischen dem Bildungsgrad und der Häufigkeit von Adipositas aus. Unabhängig vom Einkommen stehen auch mehr Gemüse, Obst und Getreide auf dem Speiseplan, je höher die Schulbildung ist.

Der positive Einfluss von Sozialbeziehungen ist an dieser Stelle besonders hervorzuheben. Bei Kindern und Jugendlichen aus Familien mit niedrigem Sozialstatus, die aber über vertrauensbasierte und unterstützende Sozialbeziehungen in der Familie, im Freundeskreis, in der Nachbarschaft oder in der Schule und in Vereinen verfügen, haben seltener gesundheitliche Probleme als diejenigen ohne solche Bindungen.<sup>6</sup>

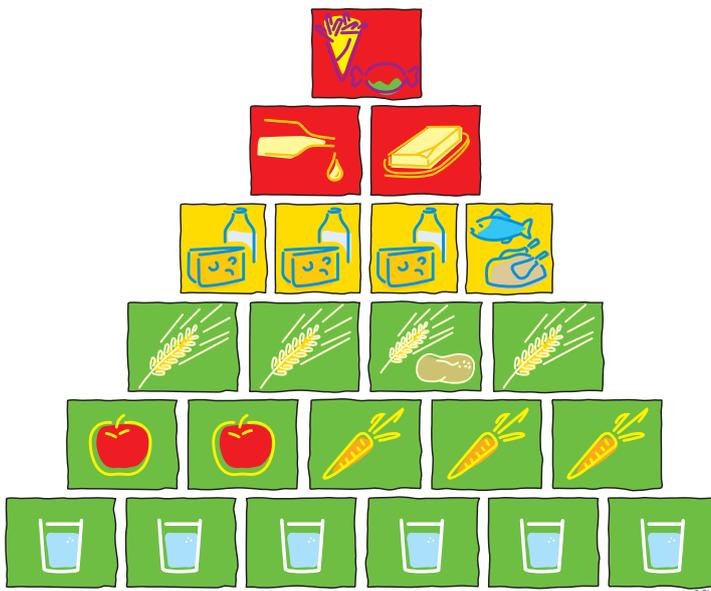
Die Kurseinheiten dieser Handreichung dienen dazu, Basiswissen über gesundheitsförderliche Ernährung sowie Kenntnisse und Fertigkeiten in der Vor- und Zubereitung von Mahlzeiten zu vermitteln. Sie können als Handwerkzeug für „Orte der Begegnung“ dienen, um mit geringen finanziellen Mitteln eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung zu gewährleisten und Veränderungen im Ernährungsverhalten von Kindern und Jugendlichen aus sozial benachteiligten und bildungsfernen Familien zu erreichen. In der Fachliteratur und in der Praxis wird darauf hingewiesen, dass sozial Benachteiligte nur in bestehenden Strukturen des Lebensumfeldes zu erreichen sind, in denen sie sich bereits bewegen. Angebote, die in dieser Handreichung zu finden sind, sollen dabei unterstützen, die Folgen armutsbedingter Fehlernährung zu vermeiden.



6 Klocke, A.: Soziales Kapital als Ressource für Gesundheit im Jugendalter, in: Jungbauer-Gans, M./Kriwy, P. (Hrsg.), Soziale Benachteiligung und Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen, Wiesbaden 2004, S. 85-96.

## Die Ernährungspyramide

Gesunde Ernährung lebt von der Vielfalt und Frische der Lebensmittel. Am besten werden möglichst saisonale Lebensmittel aus der Region bevorzugt. Gesunde Ernährung schließt keine Lebensmittel aus. Wichtig ist jedoch die Menge, die täglich an Obst, Gemüse, Getreide und Getreideprodukte, Milch und Milchprodukten, Fleisch, Wurst, Fisch und Eiern sowie Fett und Öl gegessen wird.



© Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)

Die Ernährungspyramide bietet eine gute Orientierung für die Auswahl und Gewichtung der verschiedenen Lebensmittelgruppen. Sie zeigt durch die Pyramiden- und Ampeldarstellung ganz einfach, welche Lebensmittel täglich in welcher Menge für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung empfohlen werden.

Die Lebensmittelgruppen werden durch einfache Symbole dargestellt. Die Ernährungspyramide besteht aus 22 Bausteinen, wobei jeder Baustein die Anzahl empfohlener Portionen pro Tag symbolisiert.

**1 Portion Extras**  
(Süßigkeiten und fette Snacks)

**2 Portionen** Fette und Öle

**3 Portionen** Milch und Milchprodukte  
+ **1 Portion** Fleisch, Wurst, Fisch oder Ei

**4 Portionen** Brot, Getreide und Beilagen

**5 Portionen** Gemüse, Salat und Obst

**6 Portionen** Getränke

### Für alle Familienmitglieder gilt:

- Rot steht für sparsam genießen.
- Gelb bedeutet mäßig, aber regelmäßig verzehren.
- Grün hat Vorfahrt: Diese Lebensmittel bilden die Basis einer ausgewogenen Ernährung.

Das Abmessen der Portionen soll möglichst alltagstauglich sein. Die eigene Hand bietet dafür das perfekte Maß. Somit wird der individuelle Bedarf eines Einzelnen je nach Alter und Geschlecht berücksichtigt. Eine Portion entspricht dabei einer Hand voll (in einigen Ausnahmen auch zwei Händen voll).



### Frisch kochen ist angesagt

Frisch kochen ist ein elementarer Schlüssel für Genuss, Gesundheit und Wohlbefinden. Wo Zutaten wie frisches Obst und Gemüse, z.B. auf dem Wochenmarkt oder beim Erzeuger eingekauft werden, bleiben Zusatzstoffe weitestgehend außen vor. Selbst Gekochtes steht für eine weitgehend natürliche Kost mit einem Minimum an unerwünschten Fremd- oder Hilfsstoffen. Tiefkühlpizza, Tütensuppe und andere Fertiggerichte enthalten meist erheblich mehr Fett, Salz, Zucker und weniger Nährstoffe als frische Lebensmittel. Farb- und Konservierungsstoffe als unerwünschte Zusatzstoffe peppen Fertigprodukte auf. Tütengerichte werden oft erst genießbar, wenn gewisse Geschmacksverstärker und Aromen für einen intensiven industriell hergestellten Geschmack zugesetzt sind. Fertiges belastet durch seine aufwändige Herstellung auch das Klima und ist im Vergleich zu frischen Lebensmitteln in der Regel teurer.

Frisch kochen bedeutet auch immer, die Kontrolle über die tägliche Kalorienzufuhr zu behalten. Wer fettarm zubereitet und den Zusatz an Zucker und Salz beschränkt, spart automatisch Kilokalorien und

behält dadurch gleichzeitig sein Körpergewicht und seine eigene Gesundheit im Blick.

Durch das regelmäßige Kochen und Einkaufen können auch die Mengen, die für eine Mahlzeit gebraucht werden, immer besser richtig eingeschätzt werden. Ein bedarfsgerechter Einkauf sorgt dafür, dass Lebensmittel nicht mehr verderben und weggeworfen werden. Dadurch kann Geld gespart werden.

Gutes Essen mit frischen Kräutern und Gewürzen selbst zuzubereiten, ist nicht kompliziert und muss auch nicht lange dauern. Zudem bietet es für alle ein Geschmackserlebnis.

Weitere Tipps zur Zubereitung einfacher, schneller Gerichte enthalten die Broschüre des MUEEF „Nachhaltige Ernährung“, die Lebensmittel-Infoblätter des BZfE und die Homepage der Ernährungsberatung der Dienstleistungszentren ländlicher Raum.

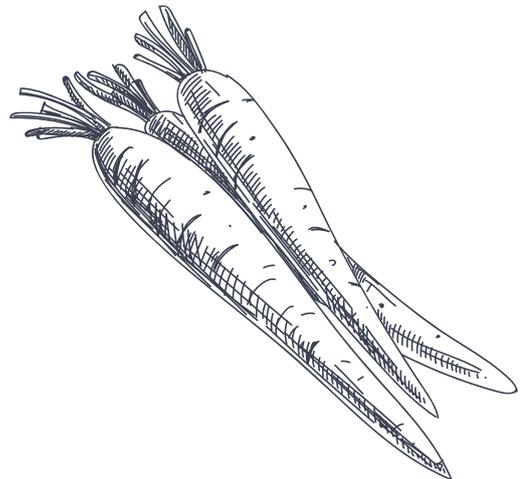
Die Materialien sind in der Literaturliste aufgeführt.

# 3. KULTUR-, RELIGIONS- UND GESCHLECHTER-SENSIBLE ASPEKTE IN DER ARBEIT

Kultur- und Religionssensibilität sowie ein geschlechtersensibles Arbeiten bilden wichtige Grundlagen, um ein gleichberechtigtes Miteinander zu realisieren und die unterschiedlichen Lebenswelten der Kinder und Jugendlichen miteinzubeziehen.

Im Rahmen des gemeinsamen Zubereitens sowie Einnehmens von Speisen können dabei verschiedene Aspekte aus unterschiedlichen Bereichen zum Tragen kommen:

- **kulturell, ethisch und religiös geprägte Ernährungsformen** und Speiseempfehlungen
- **religiöse Fasten- und Festzeiten**, z.B. Ramadan, christliche Fastenzeit, Jom Kippur
- **verschiedene Zubereitungsformen und Verzicht bestimmter Lebensmittel**, z.B. Speisen und Nahrungsmittel, die nicht kosher oder halal sind, kein Verzehr von Tieren, genereller Verzicht auf tierische Produkte
- **geschlechterbezogene Vorstellungen**, z.B. Rollenverteilungen bei bestimmten Tätigkeiten
- **traditionell oder religiös motivierte Esskulturen**, z.B. Tischrituale oder Gebete



Im Folgenden sind exemplarisch einige religiös und kulturell bedingte Ernährungsweisen mit ihren jeweils zugehörigen Bedeutungen aufgeführt. Der tabellarische Überblick dient der ersten inhaltlichen Annäherung mit den möglichen Themengebieten, ohne den Anspruch auf Vollständigkeit zu haben. Sowohl die Auswahl der religiös und ethisch bedingten Ernährungsformen als auch die aufgeführten Aspekte innerhalb dieser Ebenen können nur Beispiele der vielen unterschiedlichen Ernährungskonzepte sein.

Die verschiedenen Ernährungsweisen werden im Alltag auf vielfältige Weise praktiziert und unterliegen zum Teil unterschiedlichen Auslegungen und divers gelebter Varianten. Auch diesbezüglich basiert die tabellarische Auflistung auf einer starken Vereinfachung, mit dem Ziel, beispielhaft einen Einblick in die einzelnen Bereiche mit ihren unterschiedlichen Ausprägungen zu geben.

## FASTEN- UND FESTZEITEN

<b>Christliche Fastenzeit</b>	Die vierzigtägige Fastenzeit beginnt am Aschermittwoch und endet an Ostern	Unterschiedliche Formen des Verzichts, z.B. <ul style="list-style-type: none"> <li>■ keine Süßigkeiten</li> <li>■ keine Schokolade</li> <li>■ keine Fleischprodukte</li> </ul>
<b>Ramadan</b>	Die Fastenzeit umfasst den neunten Monat des muslimischen Kalenders. Aufgrund der Abweichung zum gregorianischen Kalender findet der Fastenmonat nach dieser Zeitrechnung in unterschiedlichen Zeiträumen statt.	Verzicht auf u. a. Essen und Trinken von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang
<b>Jom Kippur</b>	Der jüdische Versöhnungstag findet am 10. Tag des siebten jüdischen Monats statt. Die Abweichung zum gregorianischen Kalender hat zur Folge, dass der Fasttag nach dieser Zeitrechnung kein festes Datum hat.	Für Frauen ab 12 und Männer ab 13 Jahren ist das Fest ein Fastentag, an dem 25 Stunden gefastet wird, d.h. von kurz vor Sonnenuntergang des Vortags bis zum nächsten Sonnenuntergang wird weder flüssige noch feste Nahrung eingenommen.

## SPEISEVORSCHRIFTEN UND VERZICHT AUF BESTIMMTE LEBENSMITTEL

<b>Vegetarische Ernährungsweise</b>	Kein Verzehr von Tieren	z.B.: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ kein Fleisch oder Fisch</li> <li>■ keine Lebensmittel mit verarbeiteten Bestandteilen von getöteten Tieren, z.B. Gelatine</li> </ul>
<b>Vegane Ernährungsweise</b>	Verzicht auf alle Lebensmittel tierischen Ursprungs	z.B.: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ kein Fleisch oder Fisch</li> <li>■ keine Lebensmittel mit verarbeiteten Bestandteilen tierischen Ursprungs, z.B. Gelatine</li> <li>■ keine tierischen Erzeugnisse, z.B. Milch, Eier oder Honig</li> </ul>
<b>koscher</b>	Nach den jüdischen Speisegeboten, die sowohl die Zubereitungsweise als auch bestimmte Lebensmittel umfassen, wird zwischen rein (koscher) und unrein unterschieden	z.B.: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ strikte Trennung von Milch- und Fleischspeisen</li> <li>■ Verbot, Tiere zu essen, die nicht zugleich Paarhufer und Wiederkäuer sind, z.B. Schwein</li> <li>■ Verbot des Blutgenusses, d.h. nur geschächtete, also den Vorschriften entsprechend geschlachtete, Tiere dürfen verzehrt werden</li> </ul>
<b>halal/haram</b>	Im Islam bezeichnen die Begriffe <i>halal</i> und <i>haram</i> , was erlaubt und verboten ist und umfassen dabei auch Speisevorschriften	z.B.: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Verbot, Schweinefleisch oder Bestandteile von Schwein, z.B. Gelatine, zu verzehren</li> <li>■ Verbot des Blutgenusses, entsprechend dem ausschließlich Fleisch gemäß der Halal-Schlachtung verzehrt werden darf</li> </ul>



Zu einer sensiblen Arbeitsweise gehört ein offener Umgang mit den unterschiedlichen Vorstellungen und Erfahrungen der Teilnehmenden. Dazu zählt auch die bewusste und gleichberechtigte Einbindung aller Geschlechter im Sinne eines gleichwertigen Miteinanders. Im Sinne des Teilhabegedankens bietet es sich an, den Kindern und Jugendlichen sowie Erwachsenen Raum zu geben, Gedanken, Interessen oder Fragen hinsichtlich aller Themengebiete miteinander zu erläutern, zu besprechen und miteinzubeziehen. Auf diese Weise können auch Wünsche und Bedürfnisse angesprochen und in die konzeptionellen Überlegungen integriert werden. Vorstellbar ist hier beispielsweise die Planung von Kurseinheiten außerhalb von Fastenzeiten, um allen Gruppenmitgliedern die Teilnahme zu ermöglichen. Die Durchführung ist je nach Zusammensetzung der Gruppe und Erwartungen der Beteiligten, z.B. bezüglich der zuzubereitenden Speisen oder der zu verwendenden Lebensmittel, in vielfältiger Form denkbar.

Mit der individuellen Ausrichtung bei der Auswahl sowie der Zubereitung der Speisen geht auch das Thema der Tischkultur einher. Das gemeinsame Essen bietet Raum innerhalb der Gruppe Rituale und Abläufe in unterschiedlicher Form auszuprobieren, zu implementieren oder zu gestalten. Denn gerade das Einnehmen des Essens als alltägliche Handlung stellt eine wichtige Schnittstelle dar, Alltagserfahrungen mit aufzunehmen und zugleich gemeinschaftsstiftende Aspekte für die Gruppe zu integrieren.

Das Einnehmen der Mahlzeit kann verschiedene Aspekte umfassen, z.B.:

- Umgangsformen am Tisch
  - Abläufe
  - (eigenverantwortliche) Aufgabenbereiche
- Gestaltung des Essensbereichs
  - Dekoration
  - Geschirr und Zubehör
- Rituale beim gemeinsamen Essen
  - Gebete
  - Lieder
  - Gespräche zu bestimmten Themen, z. B. Wie war mein Tag?

Insbesondere der Bereich der Rituale kann unterschiedliche persönliche oder religiöse Wertevorstellungen berücksichtigen und so können im Rahmen gemeinsamer Tätigkeiten verschiedene Beteiligungsformen stattfinden. (z.B. Lieder und Gebete mit verschiedenen Hintergründen kommen an einem Tisch zusammen)

Ein gemeinsamer Wertekonsens in der jeweiligen Kochgruppe kann somit abhängig von individuellen Bedürfnissen auf mannigfache Art realisiert werden. Damit bieten gemeinsame Kochkurse die Möglichkeit ein vielfältiges und respektvolles Miteinander zu leben und zu etablieren.

Einen Überblick über die Speisevorschriften bieten das Bundeszentrum für Ernährung sowie die Bundeszentrale für politische Bildung.

[www.bzfe.de/inhalt/halal-ernaehrung-472.html](http://www.bzfe.de/inhalt/halal-ernaehrung-472.html)

[www.bpb.de/mediathek/249154/info-islam-was-bedeutet-halal-haram](http://www.bpb.de/mediathek/249154/info-islam-was-bedeutet-halal-haram)

# 4. DURCHFÜHRUNG VON ANGEBOTEN ZUM THEMA GESUNDE ERNÄHRUNG

## 4.1 Grundsätzliches für die Durchführung

In Kapitel 4.3 werden einzelne Einheiten, aus denen sich ein Kurs ergibt, sowie weitere Methoden dargestellt. So ist es möglich, einen ganzen Kurs oder eine einzelne Einheit daraus durchzuführen.

Die beschriebenen Einheiten und Methoden stellen einen Leitfaden dar und bieten somit Freiraum, um Wünsche und Ideen der Teilnehmenden und Leitenden miteinzubeziehen. Je nach Wissensstand, Erfahrungen und Interesse können dadurch die benötigten Zeiten stark variieren. Inhaltlich setzen die Einheiten an den Lebensmittelgruppen an, aus denen sich der Lebensmittelkreis oder Lebensmittelpyramiden zusammensetzen (DGE-Ernährungskreis, 2018).

Bewusst ausgelassen wurde die Gruppe Fleisch und Fisch. Grund dafür sind zum einen Aspekte der Hygiene, aber auch Rücksichtnahme auf religiöse Ernährungsweisen sowie die Intention, den Teilnehmenden Einblick in eine vegetarische Zubereitung von Speisen zu geben.

Die einzelnen Einheiten können als Kurs angeboten werden. **Ein möglicher Ablauf dafür ist folgendermaßen denkbar:**

	EINHEIT	THEMA UND INHALT
1. Termin	Offenes Angebot, Informationen für Eltern, Beteiligungsmöglichkeiten für Kinder	Brotgesichter
2. Termin	Kursbeginn, 1. Kurstag	Kennenlernen, gemeinsame Regeln aufstellen, Thema Obst, Obstsalat
3. Termin	2. Kurstag	Thema Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln
4. Termin	3. Kurstag	Einkauf, Thema Milchprodukte, Genusstraining
5. Termin	4. Kurstag	Thema Gemüse, Gemüse aus dem Wok, erste Ideen für das Fest
6. Termin	5. Kurstag	Thema Getränke, Getränkebar, Planung des Festes & Thema Fette und Öle
6. Termin	Fest	Zubereitung von Speisen für Familie, Freund*innen und Kinder der Einrichtung, offenes Buffet, ggf. Präsentation
7. Termin	Ausflug	Ausflug zu einem Bauernhof, Herkunft von Lebensmitteln

Die einzelnen Einheiten sind dabei austauschbar und können mit weiteren Methoden oder anderen Rezepten umgesetzt und an die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen angepasst werden. Dabei ist die thematische Ausrichtung zu beachten (zum Thema Gemüse bietet es sich natürlich an, ein Gericht zuzubereiten, das Gemüse enthält). **Mehr Themen und Inhalte für weitere Einheiten sind in Kapitel 4.4 zu finden.**

Für die Durchführung wird eine **Gruppengröße von etwa acht Teilnehmenden mit zwei Fachkräften** empfohlen. Je nach Wissensstand, Vorerfahrung und Raumgröße sind auch zehn Teilnehmer\*innen möglich.

Eine zentrale Rolle in der Vorbereitung und Durchführung nehmen die Themen „Umgang mit Messern“ sowie „Hygiene“ ein. Es empfiehlt sich, Schneidetechniken im Vorhinein zu üben („Krallengriff“ und „Tunnelgriff“), um sie den Teilnehmenden vermitteln zu können. Je nach Erfahrungen der Teilnehmenden können Kindermesser mit Fingerschutz von Vorteil sein.

Ein **hygienischer Umgang in der Lebensmittelverarbeitung** ist für alle Teilnehmenden von besonderer Relevanz. Eine Grundlage bildet die Infektionsschutzbelehrung für Fachkräfte. Weiterhin ist es empfehlenswert zu Beginn der Durchführung mit allen Teilnehmenden einen hygienischen Umgang zu thematisieren. Dazu zählen unter anderem Händewaschen, der Umgang mit Lebensmitteln, Niesen, Husten und Erkrankungen.

**Allergien und Unverträglichkeiten sollten vor Kursbeginn abgefragt werden.**

Grundsätzlich ist zu betonen, dass bei der Durchführung eines Kurses oder ganzer Einheiten eine Beteiligung der teilnehmenden Kinder und Jugendlichen im Vorhinein förderlich und motivierend ist. So könnten beispielsweise „**Wunschzettel**“ ausgefüllt werden oder in der Gruppe Ideen, Erwartungen und Fragen zum Thema Kochen und Essen gesammelt werden. Die Partizipationsmöglichkeiten der Teilnehmenden

können während des gesamten Kurses immer wieder angesprochen und miteinbezogen werden, sodass sie schließlich die Basis für die Inhalte darstellen.

Diese Möglichkeit reicht von der Rezeptauswahl über Spiele bis hin zum Abschmecken und Nachwürzen der zubereiteten Speisen. So kommen beispielsweise Aushandlungsprozesse, Übernahme von Verantwortung, Bildung von Meinungen ins Blickfeld und können gefördert werden. Die Teilnehmenden haben dabei die Möglichkeit, sich selbst auszuprobieren, Selbstwirksamkeit zu erfahren und in einer Gruppe agieren zu können, um nur einige Punkte zu nennen, die neben der Ernährungsthematik angesprochen werden.



Die inhaltliche Auseinandersetzung mit einer ausgewogenen Ernährung erfolgt zum Großteil über die Zubereitung von Speisen und Getränken, das Ausprobieren und Erleben mit allen Sinnen. So steht das Lernen über das eigene Erleben im Vordergrund und wird insbesondere bei der Zubereitung der Speisen ermöglicht. Im Vorfeld werden Lebensmittel betrachtet. Dabei kommen möglichst viele Sinne zum Einsatz. Gleichzeitig wird ein Bogen zum Alltag gespannt. Spielerisch werden die Einheiten aufgelockert und Inhalte vermittelt.

## 4.2 Lebensmittelhygiene bei Kochkursen

In der Lebensmittelverarbeitung ist ein hygienischer Umgang von besonderer Relevanz. Eine Grundlage bilden die Erst- und die im zweijährigen Rhythmus durchzuführenden Folgebelehrungen gemäß Infektionsschutzgesetz (Lebensmittelpass) für Fachkräfte. Die Erstbelehrung kann im jeweiligen Gesundheitsamt besucht werden.

Das Bundesinstitut für Risikobewertung hat Verbrauchertipps zum „Schutz vor Lebensmittelinfektionen im Privathaushalt“ herausgegeben. Die darin genannten Anforderungen sind Grundlage für einen aus lebensmittelhygienischer Sicht verantwortungsvollen Umgang mit Lebensmitteln bei Kochkursen und beim pädagogischen Kochen und werden von den nachfolgend genannten Hinweisen ergänzt:

Zu Beginn der Kursdurchführung ist es empfehlenswert, mit den Teilnehmenden „Hygiene bei der Lebensmittelzubereitung“ zu thematisieren. Es erleichtert das Vorgehen in allen weiteren Einheiten und kann als Einstiegsritual in die Zubereitung genutzt werden (z.B. gemeinsames Händewaschen und Koch-T-Shirts anziehen).

Zu den besonders relevanten Themen zählen das Händewaschen, der Umgang mit Lebensmitteln, richtiges Niesen und Husten sowie Erkrankungen.

Zur Veranschaulichung der Thematik kann beispielsweise eine Schwarzlichtbox zum Einsatz kommen. Diese ist eine von innen schwarz gefärbte Kiste, in der eine UV-Lampe angebracht ist. Durch einen Spalt können die Hände unter dem Licht betrachtet werden und es kann veranschaulicht werden, wie Hände gewaschen werden sollten, um beispielsweise keine Stellen auszulassen. Dafür wird fluoreszierendes Desinfektionsmittel genutzt. Bastelanleitungen finden sich im Internet.

Es bietet sich an, mit den Teilnehmenden gemeinsam das Händewaschen zu üben und gemeinsam zu überlegen, in welchen Situationen die Hände gewaschen werden sollten.

Bezüglich der Lebensmittel, die verwendet werden, kann ebenfalls gemeinsam zu Beginn des Kurses festgelegt werden, wie vorzugehen ist und warum beispielsweise Obst und Gemüse gewaschen/ geputzt/ geschält werden sollten. Auch die Lagerung von unterschiedlichen Lebensmitteln kann hier thematisiert werden.

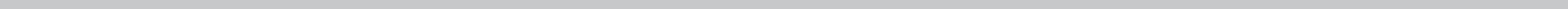
Außerdem ist in der Einrichtung, in der der Kurs stattfindet, vorab auf Aspekte der Hygiene wie eine regelmäßige Reinigung der Küche zu achten. Auch bei der Auswahl und dem Einkauf von Materialien, die genutzt werden sollen, ist ein Augenmerk darauf zu legen. Dazu zählen beispielsweise Materialien, die die Hygiene betreffen wie Küchenhandtücher, Spülbürsten u.Ä.

Tipps für die praktische Umsetzung:

- ausreichend Küchenhandtücher einplanen
- Hände waschen im Bad, Lebensmittel in der Küche
- Handseife und Handtücher zum Hände abtrocknen müssen vorhanden sein
- Spülbürsten statt Schwämme nutzen
- Behälter für Abfall bereitstellen (z.B. beim Gemüseschneiden)
- Haargummis und Küchenschürzen/ T-Shirts dabeihaben oder mitbringen lassen
- Schmuck ablegen
- Pflaster und ggfs. Handschuhe einpacken; bei kleinen Wunden können diese genutzt werden
- ausreichend Probierlöffel zum Abschmecken bereitlegen
- Ablage für Kochlöffel und Kelle bereitlegen
- Es können in jeder Einheit Teilnehmende ausgewählt werden, die für das passende Vorbereiten der Lebensmittel zuständig sind.

## 4.3 Einheiten eines Ernährungskurses

Im Folgenden werden die einzelnen Einheiten abgebildet, aus denen sich der Kurs zusammensetzt. Weitere Ideen für Themen und Inhalte werden genannt. Darauf folgt ein Methoden-Pool, in dem alle Methoden einzeln ausgeführt und erklärt werden. So können einzelne Methoden ausgewechselt oder hinzugenommen werden.



# THEMA

## OBST



# Einstieg in den Kurs, Grundlagen am Beispiel der Thematik Obst

## Thema: Obst

- Ziele:** Die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen lernen sich in der Gruppe kennen. Sie lernen Schneidetechniken und können diese selbstständig anwenden. Sie setzen sich mit der Lebensmittelgruppe Obst auseinander. Unter Anleitung bereitet die Gruppe Speisen aus Obst zu.
- Dauer:** ca. 90 Minuten
- Zielgruppe:** bis zu 10 Teilnehmende, ab sechs Jahren
- Anmerkungen:** Wird die Einheit als Kurseinstieg gewählt, kann ein weiteres Ziel eine gemeinsame Kursplanung sein (Ablauf, Partizipationsmöglichkeiten, Ideen und Erwartungen)

INHALT UND METHODE	ORGANISATION/MATERIAL	ANMERKUNGEN
<b>BEGRÜSSUNG UND KENNENLERNEN</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Namensrunde: Ich heiße ____ und esse am liebsten ____</li> <li>■ <u>Spiel</u>: „Aufstellung“ im Raum zu Fragen bzgl. Kennenlernen und Thematik Essen &amp; Kochen (<u>Varianten</u>: ohne miteinander zu sprechen):               <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Wer ist am größten/kleinsten?</li> <li>■ Aufstellung nach Alter</li> <li>■ Geschwisteranzahl</li> <li>■ Wer kocht gerne?</li> <li>■ Wer kocht jede Woche?</li> <li>■ Wer isst gerne Obst/Gemüse/Nudeln/....?</li> </ul> </li> </ul>	<p>Freie Fläche</p>	<p>Je nach Planung und Inhalten: Vorstellung des Kursablaufs/ des Vorhabens nach dem Spiel</p>
<b>KURSABLAUF, REGELN, ERWARTUNGEN UND WÜNSCHE</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Wie wird der Kurs ablaufen? Ablauf des Kurses visualisieren</li> <li>■ Welche Wünsche habt ihr an den Kurs? Alle Wünsche und Erwartungen werden gesammelt</li> <li>■ Welche Regeln brauchen wir? – Umgang in der Gruppe, mit Messern, Hygiene thematisieren (richtig Händewaschen etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Visualisierung des Kursablaufs nur, wenn ein Kurs mit mehreren Einheiten durchgeführt wird</li> <li>■ Visualisierung der Regeln</li> </ul> <p>Papier und Stifte</p>	<p>Wünsche und Erwartungen: „Wunschzettel“ nach der Thematisierung auslegen, sodass TN während der Einheit oder in dem Moment die Gelegenheit haben, Ideen zu notieren</p> <p>Hilfreich sind Regeln zum gemeinsamen und fairen Umgang, Hygiene, Umgang mit Messern und Herd</p>
<b>SCHNEIDETECHNIKEN KENNENLERNEN UND ÜBEN</b>		
<p>Schneidegriffe „Krallengriff“ und „Tunnelgriff“ kennenlernen, beobachten, selbst ausprobieren und üben</p>	<p>„Krallengriff“ „Tunnelgriff“</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ alle TN haben einen Tisch als Arbeitsplatz vor sich und sehen die Schneidegriffe</li> <li>■ Messer für alle TN (ggf. einfache Besteckmesser), Brettchen, z. B. Gurkenstücke zum Üben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Ein großer Tisch, an dem alle gemeinsam arbeiten können ist von Vorteil</li> <li>■ Je nach Erfahrungen der TN, scharfe oder nicht scharfe Messer verwenden</li> <li>■ Ggf. einzeln mit den TN üben</li> <li>■ <u>Möglichkeit</u>: Spiel Obstsalat</li> </ul>

## HEIMISCHES UND EXOTISCHES OBST

Unterschiedliches Obst wird betrachtet, benannt und in „heimisch“ bzw. „exotisch“/ „Südfrucht“ unterteilt

„Welche Bedeutung hat Obst für den Körper?“

Obstsorten z. B.: Äpfel, Birnen, Pflaumen, Aprikosen, Pfirsich Weintrauben, Beeren, Mango, Banane, Melone, Orange, Mandarine

Obst in der Mitte des Tisches verteilen

Weltkarte, um Gemüse zuzuordnen

Je nach Wissensstand kann thematisiert werden, wie und wo das Obst wächst, wie es in den Supermarkt kommt z. B.: Bananen wachsen u.a. in Südamerika und werden in Schiffen nach Europa transportiert

Je nach Alter und Erfahrungen adäquat thematisieren, welche Bedeutung Obst für den Körper hat (insbesondere Vitamine). Dies kann auch in den nächsten Schritt miteinbezogen werden

## OBSTSALAT ZUBEREITEN UND GEMEINSAM ESSEN

Das thematisierte Obst wird gewaschen, geputzt, ggf. geschält und zubereitet, sodass ein großer Obstsalat entsteht. Jede\*r TN bereitet etwas zu oder unterstützt.

Gemeinsam wird der Obstsalat gegessen und die Obstsorten erschmeckt, ggf. Aussehen, Geruch und Konsistenz miteinbeziehen. Dabei kann über Lieblingsobstsorten und Erfahrungen mit Obst gesprochen werden (Bei wem wächst Obst in der Nähe des Wohnortes, wer hat schon einmal Obst geerntet etc.)

Aufräumen und abwaschen nach dem Essen

Messer, Löffel, ggf. Sparschäler, Brettchen, große Obstsalatschüssel oder viele kleine Schüsseln (für jede Obstsorte eine), kleine Abfallschüsseln, Schälchen zum Essen

Spülbürste, Spülmittel, ausreichend Handtücher

Vor der Lebensmittelzubereitung Händewaschen

Geschnittenes Obst entweder in eine große Schale geben oder jede Obstsorte in eine Schale, sodass sich jede\*r TN den Obstsalat selbst zusammenstellt

Wie oft sollte Obst gegessen werden? **5 am Tag** (s. 10 Regeln der DGE), zwei Portionen Obst am Tag. Eine Portion= ein Stück oder ca. Inhalt einer Hand der essenden Person.

Wann könnten diese zwei Portionen jeden Tag gegessen werden? z. B.: Im Frühstücksmüsli, in der Schulpause, als Nachttisch etc.

Möglichkeit: jede\*r TN wäscht eigenes Material ab/ zwei TN waschen für alle ab (rotierend)

Möglichkeit: Kreuzworträtsel

## FEEDBACK, PLANUNG DER WEITEREN EINHEITEN UND ABSCHLUSS

Wunschzettel thematisieren: Welche Wünsche gibt es für die weiteren Einheiten?

Blitzlicht „Wie hat es mir gefallen“

Möglichkeit: Methode Ich packe meinen Koffer...

### Weitere Methoden:

- Obst-Rätsel (s. Sinnesübungen)
- Kreuzworträtsel „Obst“
- Spiel „Obstsalat“
- Klatsch-Spiel
- Reflexionsmethode: Ich packe meinen Koffer und nehme mit...

### Weitere Rezeptideen:

- Smoothies
- Fruchtquark
- Obstspieße
- Pfannkuchen mit Obstsalat (s. Rezept Apfelpfannkuchen)







# THEMA GETREIDE, GETREIDEPRODUKTE UND KARTOFFELN

## Thema: Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln

- Ziele:** Die Teilnehmenden lernen die Lebensmittelgruppe Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln und die Bedeutung dieser kennen. Sie bereiten unter Anleitung Speisen mit Produkten dieser Lebensmittelgruppe zu.
- Dauer:** ca. 90 Minuten
- Zielgruppe:** bis zu 10 Teilnehmende, ab sechs Jahren

INHALT UND METHODE	ORGANISATION/MATERIAL	ANMERKUNGEN
<b>BEGRÜSSUNG UND KENNENLERNEN</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Begrüßung der Gruppe, „Wie geht’s euch heute?“</li> <li>■ Kurze Wiederholung der Regeln (Teamgedanke, Hygiene, Umgang mit Messern)</li> <li>■ <u>Spiel:</u> Verstecken (Gläser mit Getreide verstecken), Hinweis: „Es wurde ein Glas mit Körnern/ zu unserem heutigen Thema versteckt“</li> </ul>	Gläser mit Getreide, ggf. Ähren oder Bilder von Ähren	
<b>EINSTIEG IN DAS THEMA GETREIDE</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Was ist Getreide? Was kann aus Getreide zubereitet werden?</li> <li>■ Gläser mit Getreide und Getreideprodukten aufstellen, Idee: Sortierungen nach Ausmahlungsgrad etc., Inhalte werden in die Hand genommen, befühlt, an ihnen gerochen, ggf. probiert, Unterschiede und Gemeinsamkeiten zu anderen feststellen (z. B. Weizen- und Roggenvollkornmehl)</li> <li>■ Mit einer Getreidemühle werden Körner zu Flocken und dann zu Mehl gemahlen</li> <li>■ <u>Spiel:</u> 1,2 oder 3</li> </ul>	<p>Gläser mit Getreidesorten und unterschiedlichen Ausmahlungsgraden (Reis, Mais, Weizen, Roggen, Hafer, Haferflocken, Maisstärke, Weizen- und Roggenmehl (Typ 405, Vollkorn))</p> <p>Ggf. Getreidemühle</p> <p>Bilder von Ähren</p>	<p>Je nach Wissensstand und Altersstand der TN den Einstieg sehr anschaulich mit den Getreidesorten gestalten</p> <p>Bedeutung von Getreide für die Ernährung, Vollkorn, Kohlenhydrate thematisieren</p> <p>Fragen von 1, 2 oder 3 ggf. an die Gruppe anpassen</p> <p>Kartoffeln/ Kartoffelstärke können miteinbezogen werden</p>
<b>GEMEINSAM EIN GERICHT ZUBEREITEN UND ESSEN</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <u>Rezepte-Puzzle:</u> Was bereiten wir heute zu? (3 Puzzles für insgesamt drei Gruppen)</li> <li>■ <u>Aufteilung der Aufgaben</u> <u>Beispiel:</u> 1. Nudeln und Tischdecken, 2. Gemüsesoße und 3. Rohkost <u>Aufgaben:</u> Gemüse waschen, schälen, schneiden, Gemüsesoße zubereiten Nudeln kochen, Gemüse für Rohkost zubereiten, Tisch decken</li> </ul> <p><u>Variante:</u> Zubereitung von Müsli (s. Rezept)</p> <p>Gemeinsam essen</p>	<p>Schneidebretter, Messer, Sparschäler, Abfallschüsseln, Schüsseln für Rohkost, Nudeltopf, Pfanne oder Topf für die Gemüsesoße, evtl. ein weiterer Topf, mind. zwei Kochlöffel, Geschirr und Besteck für alle TN</p> <p>Gemüse, Nudeln (z. B. Vollkornnudeln mit „normalen“ Nudeln kombinieren), Pflanzenöl zum Andünsten, Gewürze, Getränke</p>	<p>Gemüsesoße mit von Kindern ausgewählten Gemüsesorten zubereiten (z. B. Karotten, Zucchini, Paprika), in einem weiteren Topf etwas unbekannteres garen wie z. B. Pilze</p>

## ENTSPANNUNGSÜBUNG

Entspannungsübung Pizzabacken  
(s. Methode Pizza backen)

In einem Stuhlkreis oder auf dem Boden einen Kreis bilden, in eine Richtung drehen, sodass jede\*r TN einen Rücken vor sich hat

Entspannungsübung „Pizza backen“ nur anwenden, wenn die Gruppe sich bereits vertraut ist

## FEEDBACK, PLANUNG DER WEITEREN EINHEITEN UND ABSCHLUSS

- Ideen für das Abschlussfest sammeln
- Feedback, offene Wünsche, Abschluss

### Weitere Methoden:

- Gemüse-Rätsel (s. Sinnesübungen)
- 1, 2 oder 3

### Weitere Rezeptideen:

- Müsli
- Gemüse aus dem Wok mit Reis
- Salat
- Kartoffelsuppe
- Kartoffelbrei
- Kartoffeln mit Kräuterquark
- Pfannkuchen







# THEMA

## GEMÜSE UND SALAT

# Thema: Gemüse und Salat

- Ziele:** Die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen lernen die Lebensmittelgruppe Gemüse und deren Bedeutung kennen. Sie lernen eine Möglichkeit der Zubereitung kennen und bereiten unter Anleitung gemeinsam ein Gericht zu.
- Dauer:** ca. 90 Minuten
- Zielgruppe:** bis zu 10 Teilnehmende, ab sechs Jahren

INHALT UND METHODE	ORGANISATION/MATERIAL	ANMERKUNGEN
<b>BEGRÜSSUNG UND EINSTIEG</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Begrüßung der Gruppe, „Wie geht’s euch heute?“</li> <li>■ Kurze Wiederholung der Regeln (Teamgedanke, Hygiene, Umgang mit Messern)</li> <li>■ Spiel: Hexe, Hexe, was kochst du heute?</li> </ul>	Freie Fläche	
<b>EINSTIEG IN DAS THEMA GEMÜSE</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Was ist ein Gemüse? Was kann mit Gemüse zubereitet werden? Warum ist Gemüse für den Körper wichtig? Wo finde ich Gemüse in der Ernährungspyramide/ -kreis?</li> <li>■ 1, 2 oder 3 mit Fragen zu Gemüse (ggf. auch zu Obst)</li> </ul>	Unterschiedliche Gemüsesorten auf dem Tisch auslegen	<p>Je nach Wissensstand und Altersstand der TN den Einstieg sehr anschaulich mit den Gemüsesorten gestalten, ggf. kann die Ernährungspyramide einbezogen werden</p> <p>Fragen von 1, 2 oder 3 ggf. an die Gruppe anpassen  <u>Möglichkeit:</u> Gemüse-Rätsel</p>
<b>GEMEINSAM EIN GERICHT ZUBEREITEN UND ESSEN</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Was bereiten wir heute zu? Aufteilung der Aufgaben  <u>Beispiel:</u> Wokgemüse mit Reis, dazu Zitronen-Minz-Limo  <u>Aufgaben:</u> Vorbereitung und Zubereitung des Gemüses, Reis kochen, Tisch decken, Zitronen-Minz-Limo zubereiten</li> <li>■ Gemeinsam essen: Wie schmeckt es mir? Was schmeckt mir am besten? Was würde ich beim nächsten Mal verändern? etc., ggf. Gemüse thematisieren: Was wisst ihr über Gemüse? (z.B. Vitamine, Ballaststoffe, Mineralstoffe)</li> <li>■ Gemeinsam aufräumen</li> </ul>	<p>Schneidebrett, Messer, Sparschäler, Abfallschüsseln, Wok oder große Pfanne, Topf, Kochlöffel, Geschirr und Besteck, Servietten, Topfuntersetzer, Schöpflöffel, Karaffe für die Limo</p> <p>Gewürze, Sojasauce, Salz</p> <p>TN bereiten in Gruppen (garen) z. T. einzeln Speisen zu, gemeinsam wird das Essen abgeschmeckt</p> <p>Spülbürste, Spülmittel, ausreichend Handtücher</p>	<p>Wokgemüse mit von Kindern ausgewählten Gemüsesorten zubereiten, in einem weiteren Topf etwas unbekannteres garen wie z. B. Pilze, Kürbis o.ä.</p> <p>Reihenfolgen beim Garen beachten (Reis früh aufsetzen)</p>
<b>FEEDBACK, PLANUNG DER WEITEREN EINHEITEN UND ABSCHLUSS</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Tast-Quiz (<u>Möglichkeit:</u> mit den Kindern beginnen, die schon aufgeräumt haben)</li> <li>■ Feedbackrunde, Wünsche sammeln</li> </ul>		<p><u>Möglichkeit:</u> Was haben wir kommende Woche vor? Ggf. Einkauf; gemeinsam einen Einkaufszettel schreiben, evtl. ohne das Nennen des Gerichts, das zubereitet wird/ Wunschgericht</p>

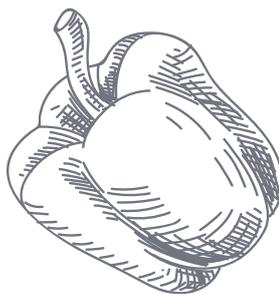
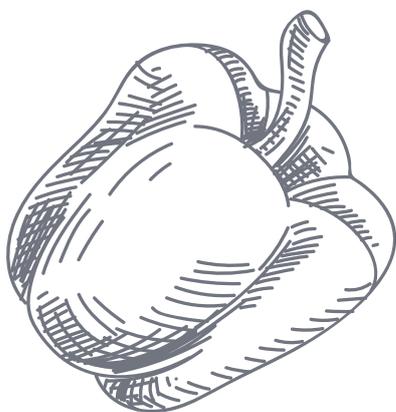


#### Weitere Methoden:

- Gemüse-Rätsel (s. Sinnesübungen)
- Fantasiereise (Apfelbaum)
- Reise durch den Körper

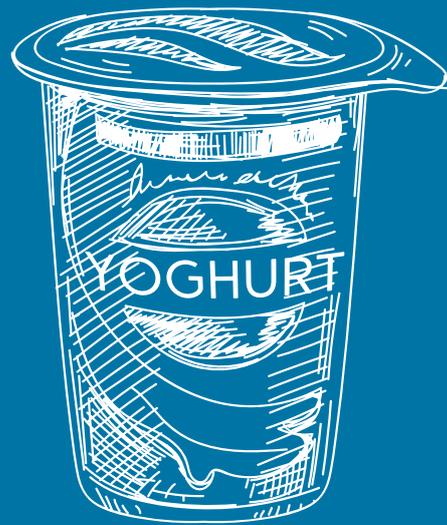
#### Weitere Rezeptideen:

- Nudeln mit Gemüse
- Salat
- Rohkost mit Dip
- Kartoffelsuppe
- Gemüsesuppe





# THEMA MILCH UND MILCHPRODUKTE



# Einkauf in einem Supermarkt in Verbindung mit Milchprodukten

## Thema: Milch und Milchprodukte

- Ziele:** Die Teilnehmenden lernen die Lebensmittelgruppe Milch und Milchprodukte kennen. Mit Produkten dieser Gruppe werden unter Anleitung Speisen zubereitet.  
**Optional:** Die Gruppe geht passend für die Gruppengröße und die geplanten Rezepte gemeinsam einkaufen.
- Dauer:** ca. 150 Minuten (mit Einkauf)
- Zielgruppe:** bis zu 10 Teilnehmende, ab sechs Jahren

INHALT UND METHODE	ORGANISATION/MATERIAL	ANMERKUNGEN
<b>BEGRÜSSUNG UND EINSTIEG</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Begrüßung der Gruppe, „Wie geht’s euch heute?“</li> <li>■ Wiederholung Einkaufszettel</li> <li>■ Regeln für den Weg zum und im Geschäft</li> </ul>	Einkaufsbeutel	<u>Möglicher Einkaufszettel:</u> Quark, Joghurt, Frischkäse, Milch, Tomaten, Paprika, Gurke, Kräuter: Petersilie und Schnittlauch, Pflanzenöl, Paprikagewürz edelsüß, Pfeffer, Obst für Milchshakes, eine Süßigkeit wie z. B. Schokoladenkekse, Getränke, z.B. Apfelsaft, Mineralwasser, geschnittenes Vollkornbrot
<b>GEMEINSAM EINKAUFEN GEHEN</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Gemeinsam zu einem Geschäft gehen oder fahren, dort werden Aufgaben eingeteilt TN (z. B. Einkaufswagen fahren, Gemüse und Obst holen etc., bezahlen, einpacken)</li> </ul>	Ggf. Tickets für die Fahrt, Marke/ 1€-Stück für einen Einkaufswagen, Einkaufsbeutel	
<b>THEMA MILCHPRODUKTE</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Was haben wir eingekauft? Blick auf Milchprodukte: Was haben diese Produkte gemeinsam? Wo kommen sie her?</li> </ul>	Bilder von Kuh, Schaf, Ziege	
<b>GEMEINSAMES ZUBEREITEN UND ESSEN</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Gruppen- und Aufgabeneinteilung, Zubereitung von Kräuterquark und Spundekäse sowie Gemüse als Rohkost, Milchshake zubereiten, Apfelschorle zubereiten, Tisch decken, gemeinsam essen</li> </ul> <p>Gemeinsam aufräumen</p>	<p>Messer, Schneidebretter, Abfallschüsseln, Schüsseln und Schälchen für zubereitete Speisen, Löffel, Servietten, Besteck und Geschirr</p> <p>Spülbürste, Spülmittel, ausreichend Handtücher</p>	Apfelschorle 1:3, Varianten mit Mineralwasser oder Leitungswasser
<b>ACHTSAM UND GENUSSVOLL ESSEN</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ die Süßigkeit wird genussvoll und achtsam unter Anleitung gegessen (s. Rosinenübung)</li> </ul>	Alle TN sitzen gemütlich in einer ruhigen Atmosphäre in einem Stuhlkreis oder im Kreis auf dem Boden	Ruhige Atmosphäre ermöglichen, sodass jede*r TN sich auf die eigene Wahrnehmung konzentrieren kann
<b>FEEDBACK, PLANUNG DER WEITEREN EINHEITEN UND ABSCHLUSS</b>		
Ggf. Ideen für das Fest sammeln		
Abschluss		

### Weitere Methoden:

- 1,2 oder 3
- Obstsalat
- Hexe, Hexe, was kochst du heute?

### Weitere Rezeptideen:

- Milchshake (Bananenmilch, Erdbeermilch o.ä.)
- Fruchtquark
- Obstspieße
- Kartoffeln mit Kräuterquark
- Brotgesichter





# THEMA GETRÄNKE



# Getränkebar

## Thema: Getränke

- Ziele:** Die Teilnehmenden lernen die Bedeutung von Trinken kennen. Verschiedene durstlöschende Getränke werden von den Teilnehmenden zubereitet.
- Dauer:** ca. 60 Minuten
- Zielgruppe:** bis zu 10 Teilnehmende, ab sechs Jahren
- Anmerkungen:** Wird die Einheit als Kurseinstieg gewählt, kann ein weiteres Ziel eine gemeinsame Kursplanung sein (Ablauf, Partizipationsmöglichkeiten, Ideen und Erwartungen)

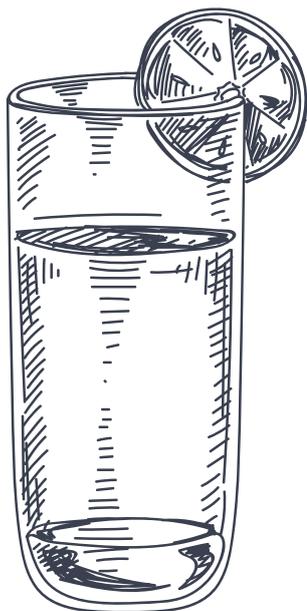
INHALT UND METHODE	ORGANISATION/MATERIAL	ANMERKUNGEN
<b>BEGRÜSSUNG UND EINSTIEG</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Wie geht's euch heute?</li> <li>■ Was habt ihr heute schon getrunken?</li> <li>■ Spiel 1,2 oder 3 zu Getränken</li> </ul>	Freie Fläche	1,2 oder 3: Fragen zu weiteren Themengebieten einbeziehen
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Wie viel Flüssigkeit braucht der Körper und warum? Welche Getränke eignen sich als Durstlöcher? Wie viel ist ein Liter?</li> </ul>	1l Wasserflasche, 1 Trinkbecher	Kinder benötigen ca. 1l Flüssigkeit, Erwachsene etwa 1,5l täglich; beispielsweise bei Sport und an heißen Tagen erhöht sich der Bedarf ( <a href="http://dge.de">dge.de</a> )
<b>GETRÄNKEBAR</b>		
Gemeinsam Getränke zubereiten: z. B. Sprudelwasser, Leitungswasser, Pfefferminztee aus frischer Minze, Zitronen-Minz-Limo, Saftschorlen (1:3), Früchtetee, Früchteteeunsch im Winter	Die Getränke werden gemeinsam probiert und verglichen: Welches Getränk tut mir wann gut? Z.B. nach dem Sport, in der Schule etc.	alle arbeiten gemeinsam an einem Tisch, auf dem die Getränke aufgestellt werden können
Gemeinsam trinken und die Eigenschaften der verschiedenen Getränke betrachten	Becher, Karaffen, Zitronenpresse, Thermoskanne	Gläser und Karaffen können mit Früchten am Rand oder aufgespießten Früchten dekoriert werden
Gemeinsam aufräumen		Bei der Getränkeverkostung kann wahlweise das Thema besprochen oder ein Spiel gespielt werden
<b>PLANUNG DES FESTES (OPTIONAL)</b>		
Gemeinsame Planung eines Festes, Gestaltung von Einladungskarten, Einkaufsliste	Papier und Stifte, Plakat	Je nach Wunsch können hier gezielt Eltern eingeladen werden
<b>FEEDBACK, PLANUNG DER WEITEREN EINHEITEN UND ABSCHLUSS</b>		
Blitzlicht „Wie hat es mir gefallen“		Ggf. für das Fest: Aufgabenverteilung etc.

### Weitere Methoden:

- Geschmacksrichtungen-Rätsel
- Obst-Rätsel (s. Sinnesübungen)
- Spiel „Obstsalat“
- Lebensmittel-Tabu

### Weitere Rezeptideen:

- Smoothies
- Obstspieße
- Fruchtquark
- Sirup selbst herstellen (Holunderblüten, Himbeere, Zitrone) – sehr zuckerhaltig!





# THEMA FETTE UND ÖLE



## Thema: Fette und Öle

- Ziele:** Die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen lernen die Lebensmittelgruppe Fette und Öle kennen. Sie lernen Aspekte der Zubereitung kennen und bereiten unter Anleitung gemeinsam ein Gericht zu.
- Dauer:** ca. 90 Minuten
- Zielgruppe:** bis zu 10 Teilnehmende, ab sechs Jahren
- Anmerkungen:** Das Thema kann als eigene Einheit behandelt werden oder in eine andere integriert werden. Möglich wäre auch gezielt ein Wunschgericht in die Thematik einzubinden und dabei die Bedeutung und Nutzung von Fetten und Ölen zu behandeln.

INHALT UND METHODE	ORGANISATION/MATERIAL	ANMERKUNGEN
<b>BEGRÜSSUNG UND EINSTIEG</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Begrüßung der Gruppe, „Wie geht’s euch heute?“</li> <li>■ Spiel: Hexe, Hexe, was kochst du heute?</li> </ul>	Freie Fläche	
<b>EINSTIEG IN DAS THEMA FETTE UND ÖLE</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Was sind Fette und Öle? Was sind die Unterschiede der ausgelegten Gegenstände? Wozu können Fette und Öle genutzt werden? Bedeutung von Fetten für den Körper?</li> <li>■ Konsistenz, Farbe, und Geruch untersuchen</li> </ul>	<p>Butter, pflanzliche Margarine, z. B. Olivenöl, Sonnenblumenöl, Kokosfett</p> <p>Ernährungspyramide/ -kreis</p>	<p><u>Hinweis:</u> Pflanzliche Öle bevorzugen, Temperaturen bei der Zubereitung beachten</p> <p>Bedeutung für den Körper thematisieren</p> <p>Geschmack kann z. B. in Kombination mit Brot untersucht werden</p>
<b>GEMEINSAM EIN GERICHT ZUBEREITEN UND ESSEN</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Was bereiten wir heute zu? Aufteilung der Aufgaben <u>Beispiel:</u> bunte Reispfanne <u>Aufgaben:</u> Vorbereitung und Zubereitung des Gemüses, Reis kochen, Tisch decken,</li> <li>■ <u>Gemeinsam essen:</u> Wie schmeckt es mir? Was schmeckt mir am besten? Was würde ich beim nächsten Mal verändern?</li> <li>■ <u>Gemeinsam aufräumen</u></li> </ul>	<p>Schneidebretter, Messer, Sparschäler, Abfallschüsseln, große Pfanne, Topf, Kochlöffel, Geschirr und Besteck, Servietten, Topfuntersetzer, Schöpflöffel, Karaffe, Gemüse, Reis, Gewürze, Salz</p> <p>TN erarbeiten ihre Aufgaben z. T. in Gruppen (garen) z. T. einzeln, gemeinsam wird das Essen abgeschmeckt</p> <p>Spülbürste, Spülmittel, ausreichend Handtücher</p>	Reihenfolgen beim Garen beachten (Reis früh aufsetzen)
<b>FEEDBACK, PLANUNG DER WEITEREN EINHEITEN UND ABSCHLUSS</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Feedbackrunde, Wünsche sammeln</li> </ul>		



#### Weitere Methoden:

- Reise durch den Körper
- Experiment Öl-Wassergemisch mit/ohne Spülmittel

#### Weitere Rezeptideen:

- Nudeln mit Gemüse
- Salat
- Rohkost mit Dip
- Kartoffelsuppe
- Gemüsesuppe





# THEMA

## EIN FEST FÜR ALLE



## Ein Fest für alle

- Ziele:** Die Teilnehmenden bereiten Speisen und Getränke zu. Es werden Tische und Räumlichkeiten für ein Fest vorbereitet. Besucher\*innen bekommen Einblick in die Inhalte des Kurses. Gemeinsam werden die zubereiteten Speisen und Getränke gegessen.
- Dauer:** ca. 180 Minuten
- Zielgruppe:** bis zu 10 Teilnehmende, ab sechs Jahren und Besucher\*innen
- Anmerkungen:** Das Fest kann je nach Wunsch der Kursteilnehmenden auf unterschiedlichste Weise gefeiert werden. Zudem können Kursinhalte unterschiedlich stark in den Fokus genommen werden; von gemeinsamen Essen bis hin zur Präsentation von Inhalten ist vieles möglich. Weitere Möglichkeiten für einen gemeinsamen Abschluss bieten die Gestaltung eines Rezeptbuches oder einer Zeitung (s. weitere Ideen zu Themen und Inhalten).

INHALT UND METHODE	ORGANISATION/MATERIAL	ANMERKUNGEN
<b>GEMEINSAME VORBEREITUNG</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Vorbereitung der Speisen und Getränke, Vorbereitung der Tische und Räume</li> <li>■ Anrichten der Speisen und Getränke</li> </ul>	Lebensmittel, Getränke, Teller, Besteck, Servietten, etc., Karaffen, Schüsseln, um Speisen anzurichten, Dekorationsmaterial	Bei Speisen und Getränken auf hygienisches Anrichten achten, ggf. mit Kühlung und Abdeckung
<b>GEMEINSAMES ESSEN MIT TN UND GÄSTEN</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ TN stellen Essen vor, geben Essen an alle aus, gemeinsam essen</li> </ul>		Gespräche während des Essens als Einblick in den Kurs möglich; über Zubereitung
<b>OPTIONAL:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Spiele, Rätsel, Präsentationen</li> <li>■ Gemeinsam aufräumen</li> </ul>		
<b>FEEDBACK UND ABSCHLUSS</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Abschluss des Kurses, Möglichkeiten für Feedback</li> </ul>		<p>Wie hat es mir gefallen? Was hat mir nicht so gut gefallen? Was habe ich gelernt?</p> <p>„Abschiedsgeschenk“ Kochlöffel für alle TN</p>



#### Weitere Methoden:

- Obst-Rätsel (s. Sinnesübungen)
- Geschmacksrichtungen erraten
- Kreuzwörterrätsel „Obst“
- Geruchs-Rätsel
- Reflexionsmethode: Ich packe meinen Koffer und nehme mit...

#### Weitere Rezeptideen:

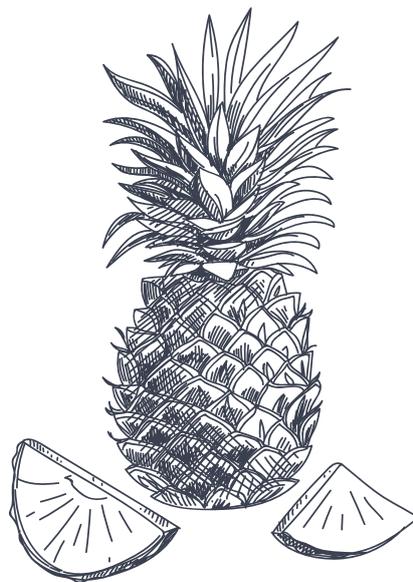
- Smoothies
- Fruchtquark
- Obstspieße
- Gemüsespieße
- Nudelsalat
- Nudeln mit Gemüsesoße
- Wokgemüse mit Reis
- Sandwiches
- Dips: Kräuterquark, Spundekäs, Tzatziki
- Rohkost

## 4.4 Weitere Ideen zu Themen und Inhalten

In den folgenden Tabellen sind weitere Themen und Inhalte abgebildet, die in Angeboten zum Thema Ernährung Inhalt sein können. Teilweise werden Themen aufgegriffen, die bereits in den einzelnen Einheiten thematisiert wurden, aber weiter differenziert werden können.

THEMA	SCHMECKEN	KARTOFFELN	MILCHPRODUKTE	KRÄUTER
<b>Inhalte</b>	Geschmacksrichtungen kennenlernen: Süß, sauer, salzig, bitter	Kartoffeln, Bezug Lebensmittelgruppe Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	Buttermilch, Joghurt, Quark, Sahne, Käse  Alle Produkte probieren, Unterschiede riechen, schmecken, sehen	verschiedene Kräuter betrachten, probieren, riechen, (Minze, Basilikum, Petersilie, Schnittlauch, Borretsch, Thymian, Rosmarin etc.)
<b>Speisezubereitung</b>	Nudelsalat mit Feta, getrockneten Tomaten, frischen Tomaten, Gurke	Pommes/ Ofenkartoffeln mit Kräuterquark, Kartoffelpüree mit Spinat	Kartoffeln mit Quark Fruchtquark Bananenmilch Käsewürfel mit Weintrauben	Kräuterdip, Frankfurter grüne Soße  Wasser mit Minze , Pfefferminztee
<b>Besonderes Material</b>	Salzstreuer gefüllt mit Inhalten orientiert an Geschmacksrichtungen oder Wasser versetzt mit Geschmacksrichtungen  Ernährungspyramide	Ernährungspyramide	Bilder von Kuh, Ziege, Schaf Ernährungspyramide	Bilder von Kräutern, Kräutertöpfe
<b>Anmerkungen</b>		Lebensmittelgruppe „Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln“	Produkte ohne Gelatine verwenden	Anlegen eines Kräuterbeetes
THEMA	GENUSS	ZUCKER	OBST	MARMELADE KOCHEN
<b>Inhalte</b>	Süßigkeiten genießen Rosinenübung, Genusstraining, „maßvoll mit Genuss“	Zuckerrätsel- Zuckerliste, Verschiedene Zuckerarten betrachten, Alternativen Honig, etc. kennenlernen	Heimische Obstsorten Sinnesübung mit Obst (Wie fühlt es sich an, wie sieht es aus, wie riecht es, wie hört es sich beim Essen an, wie schmeckt es)	Wann hat welches Obst Saison? Obstkalender <u>Traumreise</u> : Vom Baum bis zu uns o. ä.
<b>Speisezubereitung</b>	Süße Nachspeise/ Kuchen backen	Pfannkuchen/ Milchreis/ Grießbrei mit Früchten	Obstspieße	Saisonales Obst zu Marmelade einkochen
<b>Besonderes Material</b>	Ernährungspyramide	Ernährungspyramide	Verschiedene Obstsorten Saisonkalender für Obst Ernährungspyramide	Gläser, Gelierzucker, Obst Brot, um Marmelade zu probieren Klebeschildchen zum Beschriften Schleife und Tuch zum Verpacken
<b>Anmerkungen</b>	Produkte ohne Gelatine verwenden		<u>Idee</u> : Apfelernte, Erdbeeren pflücken	

THEMA	TISCHLEIN DECK DICH	PLANUNG EINES ESSENS	KOCHEN WELTWEIT	GESTALTUNG KURSZEITUNG
Inhalte	Tischkultur Gemeinsam den Tisch decken, Dekorations-Material draußen sammeln z. B. Blumen, Blätter, Steine etc., (Kerzen), Servietten, Gespräche beim Essen	Was wollen wir zubereiten? Was benötigen wir dafür? Wie viel benötigen wir? Wie teuer darf es werden?  Einkauf	Eltern einladen und ein internationales Gericht kochen, im Voraus evtl. ein/ zwei Eltern zum Kochen ihres Gerichts einladen  Gemeinsam essen	In der Gruppe wird gemeinsam eine Zeitung bzw. Beiträge, Bilder und Rezepte gesammelt, ausgewählt und gestaltet. Daraus ergibt sich eine Kurszeitung.
Speisezubereitung	Brot mit Dips und Rohkost, Gemüsesuppe			
Besonderes Material		Großes Papier, Stifte		Papier, Stifte, Bilder
Anmerkungen	Jede*r kann z.B. vom Lieblingsessen zu Hause berichten	Planung mit Fest oder einem Einkauf verbinden und direkte Zubereitung anschließen	Was kennt ihr für internationale Gerichte?	



## 4.5 Methoden-Pool

In diesem Kapitel werden Methoden aufgeführt, die in der Auseinandersetzung mit der Thematik eingesetzt werden können. Es wird zwischen Sinnesübungen und Lernspielen in Kombination mit Entspannungsübungen unterschieden.

Die Sinnesübungen (Kapitel 4.4.1) sprechen gezielt die Sinne der Teilnehmenden an und betrachten Essen und Lebensmittel so von verschiedenen Seiten. Die Lernspiele und Entspannungsübungen (Kapitel 4.4.2) bieten eine Vielzahl von Möglichkeiten: So gibt es Spiele zum Kennenlernen, um die Konzentration zu fördern, um aufzulockern, den Teamgedanken

zu stärken oder aber, um sich zu entspannen oder eine Einheit gemeinsam abzuschließen. Je nach dem Alter der Zielgruppe eignen sich die Methoden unterschiedlich gut. Demnach ist es sinnvoll, sie gezielt auszuwählen und entsprechend der Altersstufe anzupassen.

### Sinnesübungen

Die Methoden in diesem Kapitel sprechen gezielt die Sinne der Teilnehmenden an (sehen, riechen, schmecken, fühlen, hören). Lebensmittel können so auf unterschiedliche Arten untersucht und wahrgenommen werden.

### Gemüse- oder Obsträtsel

Das Rätsel kann auf verschiedene Arten durchgeführt werden, je nachdem was im Vordergrund stehen soll.

Für das Rätsel werden ungefähr fünf verschiedene Sorten Obst oder Gemüse mundgerecht vorbereitet und in Schüsseln gefüllt. Von den fünf Sorten sollte der größere Teil den teilnehmenden Kindern bekannt sein. Dazu kann beispielsweise eine unbekanntere oder geschmacksintensivere Sorte gewählt werden (z. B. Radieschen, Kohlrabi). Es können Zweier-Teams gebildet werden oder in der Großgruppe gerätselt werden. Einem Kind werden nun die Augen verbunden. Zuvor kann das Kind die vorbereiteten Obst- und Gemüsesorten betrachten und ggf. Sorten vom Spiel ausschließen (Allergien beachten!) Ein weiteres Kind wählt nun eine Obst-/ Gemüsesorte aus und gibt dem Kind mit den verbundenen Augen auf einem Löffel das ausgewählte Stück.

Je nach Zielsetzung kann das Stück direkt in den Mund gegeben werden oder in die Hand, sodass erst der Geruch wahrgenommen wird. Das Kind mit den verbundenen Augen darf nun erraten, was ausgewählt wurde, kann den Geschmack/ Geruch beschreiben, Vergleiche zu anderen probierten Sorten ziehen etc. Dies kann durch gezielte Fragen gefördert werden:

- Wie riecht das Stück?
- Wie schmeckt das Stück?
- Wie fühlt es sich auf der Zunge an?
- Ist es süßer/ saurer etc. als das Stück davor?
- Welches Stück hat dir am besten geschmeckt?

So werden nun alle Sorten probiert und danach gewechselt, sodass alle Kinder einmal probieren dürfen. Abschließend werden die Sorten noch einmal thematisiert und die Kinder können sich zu dem Rätsel äußern.

### Zu beachten:

- Wichtig ist darauf hinzuweisen und darauf zu achten, dass insbesondere mit dem Kind, das die Augen verbunden hat, fair umgegangen wird und z. B. ausgeschlossene Sorten nicht trotzdem ausgewählt werden o. ä.
- Je nach Gruppengröße sollten mehrere Schüsseln vorbereitet werden, sodass die Teams parallel rätseln können

### Sinnesübung zu Getreide

In durchsichtigen Gläsern werden verschiedene Getreidesorten und Verarbeitungsstufen gefüllt. Z. B.:

- Weizenkörner
- Roggenkörner
- Feine Haferflocken
- Vollkornhaferflocken bzw. grobe Haferflocken
- Mehl Typ 405
- Vollkornweizenmehl
- Vollkornroggenmehl
- Reis
- Maiskörner
- Maisstärke

### Geruchs-Rätsel

Kleine undurchsichtige Dosen oder Gläser mit Gewürzen füllen. Der Name des Inhalts kann auf der Unterseite der Dose notiert werden. Die Gewürze stehen auf einem Tisch und alle Teilnehmenden dürfen sich eine Dose nehmen, am Inhalt riechen und erraten. Danach wird die Dose möglichst an einen anderen Ort auf dem Tisch zurückgestellt.



Die Gläser werden auf einem Tisch verteilt und die teilnehmenden Kinder können sich die Gläser nehmen, schütteln, den Inhalt betrachten und sich etwas aus dem Glas in die Hand nehmen. So kann an dem Getreide gerochen, die Geräusche wahrgenommen, die Konsistenz erfühlt werden u.v.m. Je nach ausgewählten Sorten können die Gläser im Anschluss von der gesamten Gruppe in Reihenfolgen/ Gruppierungen gebracht werden. Themen dafür können sein: Vom Korn zum Mehl, von der größten Form zur feinsten Form, Getreidesorten, welches Getreide wird für was genutzt etc.

### Erweiterung:

- Mit einer Getreidemühle können die Körner selbst zu Flocken bis hin zu Mehl gemahlen werden

### Gewürzideen:

- Zimt
- Vanille
- Lebkuchengewürz
- Paprika
- Oregano
- Rosmarin
- Knoblauch

## Geschmacksrätsel

Die Geschmacksrichtungen süß, sauer, bitter, salzig (umami wird ausgelassen) werden hier probiert oder erraten. Dafür werden entweder vier Flaschen mit Wasser oder vier Salzstreuer mit den Geschmacksrichtungen gefüllt. In jede Flasche wird nun eine der Geschmacksrichtungen zu dem Wasser hinzugegeben. Salzig kann mit etwas Salz erreicht werden, süß mit Zucker, sauer mit Zitronensaft und

bitter mit Grapefruitsaft. Gut vermischen und vorher probieren! Nun bekommt jedes Kind einen Löffel und kann sich aus der Flasche etwas Flüssigkeit auf den Löffel geben. Dann beginnt das Erraten. Hilfreich ist ein Glas Wasser, um zwischendurch zu neutralisieren. Wie die anderen Rätsel auch, kann dies in kleinen Teams oder in der großen Gruppe gemeinsam gespielt und gerätselt werden.

## Genussvoll essen

Die sogenannte **Rosinenübung aus der Achtsamkeitslehre und MBSR** (mindfulness based stress reduction) kann als Basis für eine Übung für einen genussvollen, achtsamen Umgang mit Essen - beispielsweise Süßigkeiten - dienen. Dazu wird vorab eine Süßigkeit, Rosine o.ä. ausgewählt, die möglichst allen Teilnehmenden gut schmeckt.

Die Gruppe kommt zusammen und jede teilnehmende Person setzt sich gemütlich hin. Hilfreich ist eine ruhige Umgebung und Atmosphäre. Es wird darauf hingewiesen, dass gleich etwas zu essen verteilt und dann gemeinsam gegessen wird (nicht direkt nach dem Verteilen essen).

Nun bekommt jedes Kind beispielsweise einen Keks. Die Kinder werden aufgefordert, den Keks ganz genau zu betrachten, zu drehen, zu ertasten (es wird kein Gespräch eröffnet, sodass die ganze Konzentration auf dem Keks und der eigenen Wahrnehmung liegt). Im nächsten Schritt wird an dem Keks gerochen und die Gerüche genau wahrgenommen (z. B. an der Schokoladenseite riechen und an der Gebäckseite riechen).

Nun wird darauf hingewiesen, dass alle gleich von ihrem Keks abbeißen können, aber nicht direkt kauen und schlucken sollten, sondern den Keks erst einmal im Mund behalten.

Nun wird der Keks im Mund wahrgenommen. Wie fühlt er sich mit der Zunge an, wie schmeckt die schmelzende Schokolade, welche Aromen werden geschmeckt etc.. Das Keksstück wird im Mund hin- und hergeschoben und schließlich langsam zerkaut und hinuntergeschluckt.

Abschluss: Wie war es für euch?

### Varianten:

- Je nach Konzentrationsfähigkeit der Teilnehmenden kann die Übung in verkürzter oder verlängerter Form durchgeführt werden.
- Im Vergleich kann einmal „schnell“ von dem Keks abgebissen, gekaut und runtergeschluckt werden. Frage dazu: Was ist dabei anders?
- Übertragung in den Alltag – genussvolles Essen von Süßigkeiten u. ä.

**Weitere Möglichkeiten der Anleitung** finden sich unter dem Suchbegriff *Rosinenübung*, *Rosinenmeditation* im Internet.



### Tast-Quiz

In einem Beutel oder einer Kiste mit einer schmalen Öffnung sind unterschiedliche Küchenhilfsmittel enthalten, wie Schneebesen, Kochlöffel, Zitronenpresse, Löffel, Salzstreuer etc.

Ein Kind tastet nun in dem Beutel ohne hineinzuschauen und errät die Gegenstände. Gegebenenfalls ist es hilfreich, wenn der Beutel oder die Kiste von einer Fachkraft oder einem anderen Kind festgehalten wird.

Dieses Quiz kann gut als „Lückenfüller“ angewendet werden.

**Variante:** Wofür können die Gegenstände verwendet werden?

Keine scharfen Gegenstände in den Beutel legen.



## Lernspiele und Entspannungsübungen

### Aufstellungsspiel

<b>Dauer:</b>	5-10 Minuten
<b>Teilnehmende:</b>	ab vier Personen
<b>Altersempfehlung:</b>	ab 7 Jahre
<b>Anwendung:</b>	Zu Beginn als Kennlernspiel oder aber zwischendurch, um die Konzentration zu fördern. Je nachdem bietet es sich an, die Fragen anzupassen.
<b>Ziel:</b>	Kennenlernen in der Gruppe, Meinungen der anderen wahrnehmen und abbilden

Alle sammeln sich auf einer freien Fläche. Ohne verbal miteinander zu kommunizieren (oder nur durch Flüstern) bekommt die Gruppe die Aufgabe sich nach Kriterien aufzustellen.

z. B.:

- nach Alter aufstellen
- nach Anfangsbuchstaben des Namens aufstellen
- nach Größe sortieren
- nach Geburtstag im Jahr
- nach Entfernung zu den Räumlichkeiten

Möglich sind aber auch Aufstellungen nach Meinungen. Dann wird eine Raumseite „ja“ und die gegenüberliegende als „nein“ betitelt.

- Wer isst gerne Erdbeeren?
- Wer kocht zu Hause?

### Hexe, Hexe was kochst du heute?

<b>Dauer:</b>	2-10 Minuten (je nach Anzahl der Teilnehmenden)
<b>Teilnehmende:</b>	mindestens 4
<b>Altersempfehlung:</b>	ab 5 Jahre
<b>Anwendung:</b>	passt gut als Spiel zu Beginn oder zwischendurch, wenn die Konzentration nachlässt
<b>Ziel:</b>	Teilnehmende lernen sich gegenseitig und den Umgang miteinander kennen; können sich auspowern, um sich danach besser konzentrieren zu können.

**Zu beachten:** Dieses Spiel wird am besten draußen oder in einem großen Raum gespielt, da es ein Laufspiel ist.



Ein Kind ist die Hexe und steht allein auf der einen Seite des Spielfelds, alle anderen Kinder stehen auf der gegenüberliegenden Seite.

Die Kinder rufen gemeinsam im Chor: „Hexe, Hexe was kochst du heute?“ worauf die Hexe mit einem Lebensmittel/ Gericht ihrer Wahl antwortet, z.B. „Spaghetti mit Tomatensoße“. Nun geht jedes Kind, das gerne Spaghetti mit Tomatensoße isst, einen Schritt nach vorne. Die Kinder, denen es nicht

schmeckt, bleiben stehen. Wenn ein oder mehrere Kinder nah an die Hexe heran gekommen sind, kann die Hexe auf die Frage der Kinder „Hexe, Hexe was kochst du heute?“ mit „Kinder!“ antworten. Jetzt müssen alle Kinder vor der Hexe wegrennen, während die Hexe versucht ein Kind zu fangen. Wenn die Kinder das Spiel noch einmal spielen wollen, darf das gefangene Kind (oder auch ein anderes, wenn dieses Kind nicht mag) die Hexe sein und das Spiel geht von vorne los.



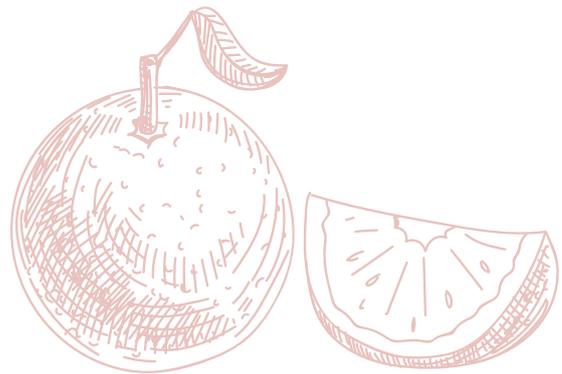
## Klatsch-Spiel

<b>Dauer:</b>	mindestens 5 Minuten
<b>Teilnehmende:</b>	mindestens 6, besser mehr
<b>Altersempfehlung:</b>	ab 8 Jahre
<b>Anwendung:</b>	eignet sich als Spiel zu Beginn, da es die Aufmerksamkeit der Kinder auf spielerische Weise auf eine Sache lenkt. Eignet sich als Spiel zum Schluss, um einen lustigen gemeinsamen Abschluss zu haben.
<b>Ziel:</b>	Kinder lernen Teamwork, in der Gruppe zusammen zu arbeiten, sonst verlieren sie Punkte.

**Zu beachten:** Kinder fassen sich gegenseitig an, auf keinen Fall ein Kind dazu zwingen. Auch wenn man als Erwachsener mitspielt, muss man sehr sensibel sein! Erklärung für Kinder sollte unbedingt vorgemacht werden (→ ist schwer zu erklären).

Die Kinder bilden mindestens drei Gruppen mit mindestens zwei Kindern pro Gruppe. Jede Gruppe sucht sich einen Namen aus z.B.: Erdbeeren, Kartoffeln, Orangen etc. Alle Kinder setzen sich in einen Kreis, die Mitglieder einer Gruppe immer nebeneinander. Nun beginnt die erste Gruppe zu singen: „Wir sind die Erdbeeren, haben null Punkte, Kartoffeln wie viele Punkte habt denn ihr?“ Dabei klopfen sich alle Erdbeeren im Takt nacheinander auf die Oberschenkel von den Nachbarkindern.

Zuerst klopft man mit beiden Händen sich selbst auf die Oberschenkel (rechte Hand, rechter Oberschenkel; linke Hand linker Oberschenkel), dann sich selbst und dem rechten Nachbarn (rechte Hand, linker Oberschenkel des Nachbarn; linke Hand rechter eigener Oberschenkel), dann wieder bei sich selbst und dann bei sich selbst und dem linken Nachbarn (rechte Hand, linker eigener Oberschenkel; linke Hand, rechter Oberschenkel des Nachbarn).



Das geht so lange wie der Singsang geht und wird dann an die nächste Gruppe (in diesem Beispiel die Kartoffeln) weitergegeben.

Punkte (in diesem Spiel ist es schlecht, Punkte zu haben) bekommt man, wenn sich die eigene Gruppe (oder auch nur ein Mitglied der Gruppe) verklatscht oder die Anzahl der Punkte falsch gesagt hat.

Die Spielzeit kann selbst bestimmt werden. Bspw.: bis eine Gruppe fünf Punkte hat, bis jede Gruppe mindestens einen Punkt hat, 5 Minuten, bis die Kinder keine Lust haben, etc.

## Obstsalat

- Dauer:** 5-15 Minuten (je nach Anzahl der Teilnehmenden und Interesse)  
**Teilnehmende:** mindestens 7, besser mehr  
**Altersempfehlung:** ab 5 Jahre  
**Anwendung:** passt gut als Spiel zu Beginn oder zwischendurch, um sich zu bewegen und aufzulockern

Alle Spielenden sitzen in einem Stuhlkreis, eine Person steht in der Mitte, sodass im Kreis ein Stuhl weniger steht als Teilnehmende mitspielen. Nun werden alle Teilnehmenden nach Obstsorten eingeteilt (Bananen, Erdbeeren, Äpfel etc.), sodass zu jeder Obstsorte mindestens zwei, besser drei, Teilnehmende zugeordnet werden.

Die Person in der Mitte hat zum Ziel, einen Platz auf einem Stuhl zu bekommen und ruft dafür eine Obstsorte. Die genannte Obstsorte bzw. die zugeteilten Spielenden müssen nun ihre Plätze wechseln. Die Person aus der Mitte versucht in der Zeit, einen Platz auf einem Stuhl zu bekommen. Klappt dies, so steht eine neue Person in der Mitte. Die Aufforderung „Obstsalat“ bedeutet, dass alle Spielenden ihre Plätze tauschen.

## Pizzabacken

- Dauer:** ca. 5 Minuten  
**Teilnehmende:** min. zwei Personen  
**Altersempfehlung:** ab 5 Jahre  
**Anwendung:** eignet sich als Schlusspiel, um einen ruhigen Abschluss zu haben  
**Ziel:** Kinder können sich entspannen, lernen Stimulation auf der Haut durch andere kennen, lernen vorsichtig mit anderen umzugehen (physisch), Kreativität wird gefördert (Kinder überlegen, wie sich etwas anfühlen könnte)

**Zu beachten:** kann sehr intim sein, da Kinder sich gegenseitig anfassen/massieren; kein Kind sollte dazu gezwungen werden; Kinder müssen vorsichtig miteinander umgehen und nicht zu fest massieren (z.B. Beim Schneiden nicht zu fest nachmachen)

Kinder gehen zu zweit zusammen, ein Kind legt sich auf den Bauch, das andere Kind setzt sich daneben. Die Geschichte wird begonnen, bei der der Vorgang des Pizzabackens beschrieben wird. Dabei können die Kinder immer wieder miteinbezogen und gefragt werden, was als nächstes kommt oder welche Zutaten sie gerne noch auf der Pizza hätten.

Bspw.: „Zuerst kneten wir den Pizzateig gut durch, damit alle Zutaten vermischt werden.“ (sitzende Kinder kneten jetzt den Rücken des liegenden Kindes durch) „Was passiert als nächstes?“ - „Tomatensoße kommt drauf!“ - „Okay, dann machen wir jetzt einen großen Klatscher Soße drauf und verteilen den“ (imitieren Soße, die auf den Rücken kommt und verteilt wird).

So geht es weiter, bis die Pizza in den Ofen kommt und dort gebacken wird. Hier können die Hände aneinander gerieben werden, um sie aufzuheizen und auf den Rücken des liegenden Kindes zu drücken.

## Begriffe erklären/ TABU

<b>Dauer:</b>	mindestens 15 Minuten
<b>Teilnehmende:</b>	mindestens 3, mehr Teilnehmende sind besser
<b>Altersempfehlung:</b>	ab 7 Jahre
<b>Anwendung:</b>	eignet sich zur Überbrückung von Pausen oder in Situationen, in denen sich ein Spiel anbietet, das zugleich Konzentration und Ruhe erfordert
<b>Ziel:</b>	Kinder lernen, in der Gruppe zu agieren; Verbalisierung und Anwendung von gelerntem Wissen; Förderung sprachlicher Fertigkeiten

**Zu beachten:** passende Karten sind vorzubereiten; die Punktevergabe kann fakultativ erfolgen; Zeitmesser

Es werden, je nach Anzahl der Teilnehmenden, 2 oder 3 Gruppen gebildet. Abwechselnd erklärt jemand aus jeder Gruppe den oberen Begriff auf der zuvor gezogenen Karte. Die beiden unteren Begriffe dürfen dabei nicht verwendet werden. Die Kinder/ Jugendlichen der anderen Gruppe(n) versuchen den Begriff zu erraten. Mit einer Stopp- oder Sanduhr wird die Zeit dazu vorgegeben. Das Spiel ist zu Ende, wenn eine vorgegebene Punktzahl erreicht wurde oder es durch die Spielleitung beendet wird.

Die Schwierigkeit des Spiels kann durch die Vorgaben auf den Karten variiert werden.

Beispiele für Karten:

MILCH	KOCHTOPF
weiß Kuh	Deckel Herd

## Begriffe erfragen/ Was bin ich?

<b>Dauer:</b>	mindestens 10 Minuten
<b>Teilnehmende:</b>	mindestens 3, mehr Teilnehmende sind besser
<b>Altersempfehlung:</b>	ab 6 Jahre
<b>Anwendung:</b>	eignet sich in Kleingruppen zur Überbrückung von Pausen oder in Situationen, in denen sich ein Spiel anbietet, das zugleich Konzentration und Ruhe erfordert
<b>Ziel:</b>	die Kinder lernen durch gezieltes Fragen und gemeinsame Kommunikation ans Ziel zu kommen; Verbalisierung und Anwendung von gelerntem Wissen; Förderung sprachlicher Fertigkeiten

**Zu beachten:** Klebezettel für Begriffe sind vorzubereiten

Alle Kinder und Jugendlichen bekommen einen Klebezettel mit einem Begriff (z.B. Möhre, Zitrone, etc.), den sie selbst nicht sehen dürfen. Den Zettel kleben sich alle auf die Stirn, sodass die Mitspielenden die Begriffe der anderen gut lesen können. Der Reihe nach wird nun der Begriff auf dem eigenen Zettel erraten. Dazu stellt die jeweilige

Person den anderen Kindern/ Jugendlichen Fragen, die diese mit Ja oder Nein beantwortet können, z.B. Bin ich ein Gemüse? Schmecke ich sauer? Es darf so lange gefragt werden, bis man ein Nein erhält, dann ist die nächste Person an der Reihe. Das Spiel ist zu Ende, wenn alle Kinder/ Jugendliche ihren Begriff erraten haben.

## Suche und Finde

- Dauer:** mindestens 5 Minuten  
**Teilnehmerzahl:** 3-15 Teilnehmende  
**Altersempfehlung:** 5- 13 Jahre  
**Anwendung:** eignet sich gut in kurzen Pausen oder am Anfang/Ende einer Einheit zur Auflockerung und um Bewegung zu integrieren  
**Ziel:** Kinder trainieren ihre visuelle Wahrnehmung; Spaß und lockeres Miteinander

### **Zu beachten:** Gegenstand zum Verstecken

Ein Gegenstand wird so versteckt, dass er ohne Zutun mit dem Auge entdeckt werden kann, während die Gruppe außerhalb des Raums wartet. Die Kinder/ Jugendlichen suchen im Anschluss den Gegenstand. Um allen das eigenständige Finden zu ermöglichen, sollte die Entdeckung nicht bemerkbar gemacht

oder auf das Versteck verwiesen werden. Stattdessen versuchen die Teilnehmenden, die das Versteck gefunden haben, sich möglichst unauffällig in den Stuhlkreis o. ä. zu setzen. Es können sich beliebig viele Spielrunden anschließen.

## Gegen die Zeit

- Dauer:** mindestens 5 Minuten  
**Teilnehmende:** 3-20 Teilnehmende  
**Altersempfehlung:** 8- 13 Jahre  
**Anwendung:** eignet sich gut, um Bewegung zu integrieren; die Gruppenmitglieder sollten sich bereits vertraut sein; ausreichend großer Raum ist wichtig  
**Ziel:** Kinder trainieren ihre visuelle Wahrnehmung; Kommunikation und Interaktion als Gruppe werden gefördert; lösungsorientiertes Handeln innerhalb einer vorgegebenen Zeit wird trainiert

### **Zu beachten:** Zeitmesser; Gegenstand zum Verstecken

Ein Gegenstand wird vor Spielbeginn von der Spielleitung versteckt. Die Gruppe hat die Aufgabe, den Gegenstand innerhalb einer von der Spielleitung vorgegebenen Zeit zu finden und dabei immer in der Gruppe zu verbleiben. Die Kinder/ Jugendlichen können sich dazu z. B. an die Hand nehmen.

Der Zeitmesser sollte für die Gruppe während des Spiels gut sichtbar sein. Es können sich beliebig viele Spielrunden anschließen.



## Phantasiereise

### Anleitung:

Die Phantasiereise ist ein schöner Abschluss für eine Kocheinheit. Alle sollen zusammenkommen. Wenn es Matten, Kissen oder Decken gibt, können diese an die Kinder verteilt werden. Es ist schön, wenn das Licht ausgemacht oder gedimmt wird. Außerdem macht Kerzenlicht eine schöne Stimmung.

Um den Abschlussteil des Tages einzuleiten, kann man einen kleinen Gong anschlagen, ein kurzes ruhiges Lied (am besten ohne Text) anstimmen o.ä.

Wenn sich eine solche Handlung etabliert und ein Ritual daraus entsteht, kann es Kindern dabei helfen, für den Schlussteil ruhig zu werden, sobald sie z.B. den Gong hören.

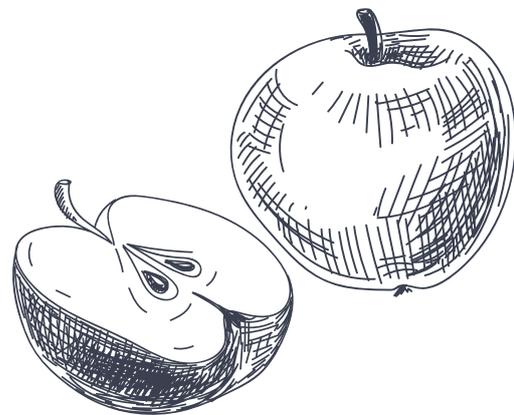
### Apfel Phantasiereise:

- Ich möchte dich zu einer ganz besonderen Reise einladen.
- Eine Reise ganz ohne Koffer packen und Auto fahren.
- Lege dich hin, so wie es für dich bequem ist hin und schließe die Augen.
- Komm zur Ruh und atme tief ein (Pause) und aus (Pause).
- Noch einmal tief ein (Pause) und noch einmal tief aus (Pause).
- Spüre nun, wie dein Kopf, dein Nacken und deine Schultern schwer werden.
- Deine Arme und Beine werden schwer.
- Deine Hände und deine Füße werden schwer.
- (Pause)
- Dein ganzer Körper ist schwer.
- Atme weiter tief ein und wieder aus. Spüre dabei, wie sich dein Bauch mit jedem Atemzug hebt und wieder senkt.
- Du bist nun ruhig und entspannt.
- -Pause-

Die Phantasiereise soll mit ruhiger Stimme und langsam vorgelesen werden. Nach jedem Satz soll eine Pause gemacht werden, nach jedem (Pause) im Text, eine besonders lange Pause (nicht zu lang, dass die Kinder nicht das Interesse und den Kontext verlieren).

Am Ende kann man den Kindern etwas kleines, passend zur Phantasiereise mitgeben.

In unserem Fall z.B. einen Apfel.



- Stelle dir vor, du gehst aus dem Haus und siehst auf dem Feld einen großen alten Apfelbaum stehen. Ein alter Mann aus dem Dorf hat ihn als kleiner Junge selbst dort gepflanzt. Er hat ein paar Apfelkerne in der Erde vergraben. Aus einem der Kerne ist der Apfelbaum entstanden. Erst war es nur ein kleiner Spross, der aus der Erde kam, doch er wuchs und wuchs bis heute und schenkt uns jedes Jahr viele leckere Äpfel.
- Du läufst zu dem Baum hin und streichelst über seine Rinde.
- Du kletterst den Baum hoch, bis in seine Baumkrone.
- Die Blätter rascheln im Wind.
- Der Wind schaukelt die Äste des Baumes sanft hin und her (Pause) hin und her.
- Auf dem höchsten Ast hast du einen tollen Ausblick.
- Neben dir hängt ein glänzender roter Apfel. Du pflückst ihn und streichelst über seine glatte Schale. Du beißt in den Apfel. Mmh schmeckt der lecker!

- Er ist saftig, süß und auch ein bisschen sauer.
- Nach ein paar Bissen hast du nur noch das Gehäuse in der Hand und siehst die kleinen dunklen Kerne darin.
- Du kletterst den Apfelbaum wieder herunter, buddelst mit deinen Händen ein Loch in die Erde und vergräbst die Kerne dort.
- Vielleicht kannst du in ein paar Jahren Äpfel von deinem selbstgepflanzten Apfelbaum ernten.
- -Pause-

- Nun ist es an der Zeit langsam zurück zu kommen.
- Atme tief ein und aus.
- Spüre in deinen Körper hinein. In deine Finger, deine Arme, deine Beine.
- Beginne dich langsam zu bewegen.
- Strecke und recke jedes Körperteil.
- Deinen Hals, deine Arme, deinen Rücken, deine Beine, deine Hände und deine Fußspitzen.
- Atme nun noch dreimal tief ein und aus und öffne dann wieder die Augen.

### 1, 2 oder 3

**Dauer:** 5-15 Minuten

**Teilnehmende:** mindestens 4

**Altersempfehlung:** ab 5 Jahre (je nach Fragen)

**Anwendung:** passt gut als Spiel zu Beginn oder zwischendurch, um in ein Thema einzusteigen oder zu vertiefen

**Ziel:** Teilnehmende setzen sich durch Rätselfragen mit einer Thematik auseinander, lernen diese kennen und vertiefen Wissen.

**Zu beachten:** Die Fragen sollten dem Alters- und Wissensstand der Teilnehmenden angepasst werden

Der Ablauf des Spiels gestaltet sich folgendermaßen: Im Raum werden die drei Zahlen 1, 2 und 3 auf Blättern notiert und ausgelegt; möglichst nebeneinander, aber mit Abstand. Es werden nun Fragen mit drei Antwortmöglichkeiten vorgelesen, sodass sich jedes Kind für die Antwort 1, Antwort 2 oder Antwort 3 entscheiden kann. Wenn sich alle teilnehmenden Kinder den drei Antwortmöglichkeiten zugeordnet haben, wird die Frage aufgelöst und ggf. thematisiert.

Je nach Wunsch, können für richtig beantwortete Fragen Punkte vergeben werden, es kann aber auch genauso ohne Wettbewerb gespielt werden. In den aufgeführten Fragen gibt es Fragen mit mehrfach richtigen Antworten sowie Fragen, die eine Meinung abfragen, sodass alle Antworten richtig sind. Richtige Antworten sind markiert. Je nach Wissensstand der teilnehmenden Kinder, können die Fragen und Antworten erläutert werden.

## Fragen:

### Thema Milchprodukte

Warum geben Tiere Milch?

1. Damit Menschen Milch trinken können.
2. **Für ihre Tierkinder.**
3. Das machen sie immer und ohne Grund.

Von welchen Tieren nutzen wir die Milch?

1. **Von Kühen**
2. **Von Schafen**
3. Von Katzen

Welches Produkt ist ein Milchprodukt?

1. **Joghurt**
2. Sonnenblumenöl
3. Nudeln

Welches Milchprodukt magst du am liebsten?

1. **Milch**
2. **Joghurt**
3. **Käse**

Wie häufig ist es für den Körper gut, Milchprodukte zu essen oder zu trinken?

1. Einmal in der Woche.
2. **Jeden Tag**
3. Dreimal am Tag

Welche Farbe haben Kühe?

1. **Braun**
2. Lila gefleckt
3. **Schwarz-weiß gefleckt**

### Thema Obst und Gemüse

Gemüse kann nur

1. Gekocht (gegart) gegessen werden.
2. Sollte nur roh gegessen werden.
3. **Beides; es kann roh oder gegart gegessen werden.**

Wie oft sollte jede und jeder Gemüse und Obst essen?

1. Alle sollten fünfmal in der Woche Gemüse und Obst essen.
2. **Alle sollten fünfmal am Tag Gemüse und Obst essen.**
3. Alle sollten einmal am Tag Gemüse und Obst essen.

Wie wachsen Gurken?

1. Sie wachsen an Bäumen.
2. Sie wachsen unter der Erde.
3. **Sie wachsen am Boden.**

Wie heißt ein kleines, rundes Gemüse, das außen rot und innen weiß ist?

1. **Radieschen**
2. Karotte
3. Tomate

Welches der Gerichte besteht zum größten Teil aus Gemüse?

1. Pizza
2. **Kartoffelsuppe**
3. Spaghetti Bolognese

Welches Obst wird hier bei uns im Sommer und Herbst reif und wächst an Bäumen?

1. **Birnen**
2. **Äpfel**
3. Himbeeren

Für welches Essen wurde Obst zubereitet?

1. Müsli mit Joghurt
2. Schokoladeneis
3. **Apfelfannkuchen**

## Thema Fleisch und Fisch

Welches Tier legt Eier?

1. Schweine
2. **Hühner**
3. Kühe

In welchem Gericht ist Fleisch enthalten?

1. **In Spaghetti Bolognese**
2. In Kartoffelbrei
3. In vegetarischem Nudelauflauf

Welches Tier zählt zu den Vögeln?

1. Kühe
2. Esel
3. **Hühner**

Welches Tier ist ein Fisch?

1. **Eine Forelle**
2. Ein Rind
3. Eine Wachtel

## Thema Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln

Was ist eine Getreidesorte?

1. **Weizen**
2. **Roggen**
3. Bohnen

Was kann aus Getreide hergestellt werden?

1. **Nudeln**
2. Bratkartoffeln
3. **Kuchen**

Was ist kein Getreide?

1. Reis
2. Mais
3. **Kartoffeln**

Aus was bestehen Cornflakes?

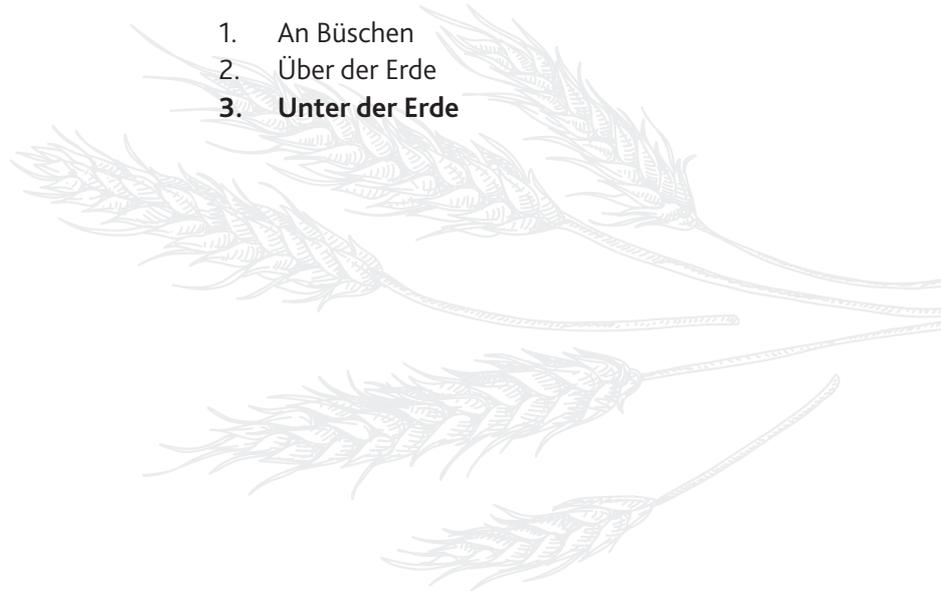
1. Hafer
2. **Mais**
3. Nüssen

Welches Essen enthält kein Getreide?

1. Brot
2. **Kräuterquark**
3. Reispfanne

Wie wachsen Kartoffeln?

1. An Büschen
2. Über der Erde
3. **Unter der Erde**



## Thema Getränke

Wie viel Flüssigkeit braucht der menschliche Körper täglich?

1. 4 Liter mindestens
2. **Kinder etwa 1 Liter, bei Sport und Hitze mehr**
3. 0,5 Liter täglich

In welchem Getränk ist Zucker enthalten?

1. Tee
2. Sprudelwasser
3. **Cola**

Welches Getränk ist ein Durstlöscher?

1. **Wasser**
2. Obstsmoothie
3. **Apfelschorle (3:1)**

Aus was besteht der menschliche Körper hauptsächlich?

1. Knochen
2. **Flüssigkeit**
3. Muskeln

## Thema Fette und Öle

Aus was besteht Butter?

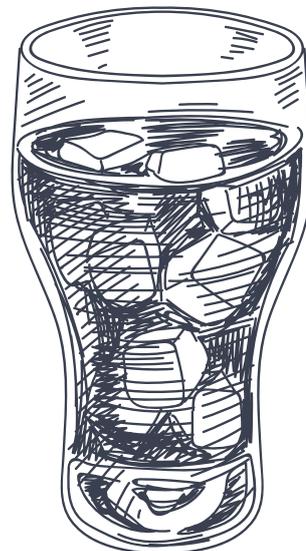
1. **Milchprodukten (Sahne/ Rahm)**
2. Pflanzen
3. Fleischprodukten

Welches ist ein pflanzliches Öl?

1. Schweineschmalz
2. **Olivenöl**
3. Butter

Für was können Öle genutzt werden?

1. **Zum Anbraten (eigentlich andünsten)**
2. **Für Salate, um Dressing zuzubereiten**
3. Um Reis zu kochen



## Kreuzwörterrätsel

			LÖSUNGS- WORT					
	Orangefarbenes Obst aus südlichen Ländern							
Rot, wächst im Sommer in Gärten und Feldern; pur, auf Kuchen								
	Benutzen wir zum Händewaschen							
	Darin kochen wir							
Benutzen wir zum Schneiden								
Gelbes Obst, krumm, muss geschält werden								
Rund oder oval, Geschmacks- richtung Wasser- oder Honig-, im Sommer erfrischend								
	Wird aus Obst hergestellt, zum Beispiel aus Äpfeln							
Obst, sauer, gelb								

**Lösungswort:** Obstsalat  
 Lösungen: Orange, Erdbeere, Seife, Topf, Messer, Banane, Melone, Saft, Zitrone

# 5. ELTERNARBEIT

Neben der Vermittlung an Kinder und Jugendliche kann es auch Ziel sein, die Eltern zu erreichen. Je nachdem wie weit die Eltern mit im Fokus stehen, können sie mehr oder weniger miteinbezogen werden. Mögliche Ansatzpunkte sind, sie gezielt zu informieren und einzuladen, sodass sie vor Beginn eines Kurses Informationen erhalten und Ideen dazu einbringen können. Möglicherweise kommen Eltern sowieso in die Einrichtung und können so direkt mitwirken.



Eine weitere Möglichkeit bietet ein Fest, das ausgehend vom Kochkurs veranstaltet wird. Zu diesem können die Eltern von ihren Kindern eingeladen werden und während des Festes Einblicke in den Kurs und die Thematik erhalten, Speisen und Getränke probieren sowie Rätsel oder Spiele mitmachen. Optional können Eltern auch bei dem Fest mithelfen und beim Zubereiten der Speisen mitwirken.

Denkbar sind ebenfalls Eltern-Kind-Einheiten innerhalb des Kurses oder als eigenständiges Kursangebot. Möglich sind offene Angebote gemeinsam mit Eltern und Kindern, in denen adäquate Informationen und Zubereitung im Mittelpunkt stehen.

Neben dem direkten Kontakt zu den Eltern können diese auch über Medien wie eine Kurszeitung oder ein Rezeptbuch angesprochen werden. So können die Teilnehmenden die im Kurs zubereiteten Rezepte zu Hause mit ihren Eltern nachkochen.

Allergien und Unverträglichkeiten der Kinder sollten im Vorhinein abgeklärt und berücksichtigt werden.

# 6. ERNÄHRUNG IST MEHR ALS ESSEN

Etwa 25% der Treibhausgase (THG) werden durch die tägliche Ernährung verursacht. Tierische Lebensmittel erzeugen knapp 70%, pflanzliche knapp 30% der direkten THG-Emissionen. Auch Klimaschutz ist also ein Grund, pflanzlichen Lebensmitteln den Vorzug zu geben. Wer außerdem auf das saisonale und regionale Angebot achtet und Reste gut verwertet, spart nicht nur CO<sub>2</sub>, sondern auch eine Menge Geld. Der ökologische Landbau gilt als besonders ressourcenschonend und umweltverträglich, er zeichnet sich durch ein wesentlich höheres Naturschutzpotenzial aus.<sup>7</sup>

## 6.1 Wertschätzung der Landwirtschaft und unserer Lebensmittel

Die Wertschätzung für Lebensmittel ist bei vielen Menschen verloren gegangen. Zurückzuführen ist dies auf die ständige Verfügbarkeit aller Lebensmittel zu einem niedrigen Preis. Lebensmittel sind über Jahrzehnte immer billiger geworden. Die Corona-Pandemie hat aber allen vor Augen geführt, wie „systemrelevant“ die Landwirtschaft mit ihren Bäuerinnen und Bauern und ihren bäuerlichen Betrieben ist und wie abhängig wir dabei von der Verfügbarkeit von Lieferketten und Arbeitskräften sind.

Ohne die heimische Land- und Ernährungswirtschaft ist eine Ernährungssicherheit nicht gewährleistet. Die Abhängigkeit vom Import von Obst und Gemüse kann bei Schließung der Binnengrenzen sehr schnell zu Mangelsituationen verbunden mit Hamsterkäufen führen. Die Sicherstellung unserer Nahrungsmittel erfordert aber auch eine Wertschätzung der Akteure. Seien es die Bäuerinnen und Bauern, aber auch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Verarbeitungsbranche vom Bäckergeschäft über die Metzgerei bis hin zum Verkauf im Hofladen oder im Supermarkt.

Nur wer weiß, woher unsere Lebensmittel kommen und welche Arbeit damit verbunden ist, kann diese auch wertschätzen. Der Einkauf auf dem Bauernhof oder Ferien auf dem Bauernhof machen Landwirtschaft erlebbar.

Die Ausgaben für Nahrungs- und Genussmittel lagen 1950 bei 50 Prozent des Haushaltseinkommens und aktuell bei nur noch bei gut zehn Prozent. Mit jedem weggeworfenen Lebensmittel ist ein hoher Verbrauch an Energie, Wasser und anderen Rohstoffen in der Kette vom Anbau bis zum Handel verbunden. Beispielsweise werden für die Menge der weggeworfenen Lebensmittel knapp 30 Prozent der weltweit verfügbaren Anbauflächen unnötig „genutzt“. Lebensmittelverluste wirken sich auch negativ auf das Klima aus und verursachen enorme Kosten.

Auf allen Stufen der Lebensmittelkette - angefangen bei der Erzeugung über die Verarbeitung bis hin zum Konsumenten - werden Lebensmittel weggeworfen. Viele Lebensmittel werden entsorgt, bevor sie den Endverbraucher überhaupt erreichen. Nach einer Studie des Thünen-Instituts wirft jede Bundesbürgerin bzw. jeder Bundesbürger im Durchschnitt 75 kg Lebensmittel im Jahr weg. Eine erhebliche Menge davon könnten wir vermeiden und somit unseren Geldbeutel schonen. Jährlich wirft eine Person durchschnittlich 235 Euro zu viel in den Müll. Pro Haushalt entspricht dies durchschnittlich 940 Euro. Hochgerechnet auf Deutschland werden jedes Jahr Lebensmittel im Wert von 21,6 Milliarden Euro weggeworfen. Der größte Teil der vermeidbaren Lebensmittelabfälle in Privathaushalten entfällt auf Gemüse (26 %) und Obst (18 %), gefolgt von Backwaren (15 %) und Speiseresten (12 %).

<sup>7</sup> WWF-Studie: Klimawandel auf dem Teller, 2012

Im privaten Haushalt gibt es viele Möglichkeiten, eine Verschwendung von Lebensmitteln zu vermeiden und dieses gesparte Geld für qualitativ besseres Essen einzusetzen. Die effektivsten Wege sind eine gute Speisen- und Einkaufsplanung und eine sachgerechte Aufbewahrung von Lebensmitteln. Verbraucherinnen

und Verbraucher haben zudem beim Kauf von regionalen Produkten einen stärkeren Bezug zu den Lebensmitteln und zu den Menschen, die sie erzeugt haben. Dies trägt zu einer höheren Wertschätzung von Lebensmitteln bei.



## 6.2 Wo kommt unser Essen her?

Diese Frage stellen sich Kinder und auch die Erwachsenen meistens nicht. Sie nehmen es als selbstverständlich hin, dass Milch aus dem Tetrapack, Spinat aus der Tiefkühltruhe und das Mittagessen bestenfalls aus dem Topf kommt. Auch wir, die Erwachsenen, machen uns oft wenig Gedanken darüber, woher unsere Lebensmittel und Zutaten kommen, die wir tagtäglich essen. Das Wissen rund um unsere Lebensmittel geht deswegen für einen großen Teil der Bevölkerung immer weiter verloren.

Aufgerüttelt durch Lebensmittelskandale, die Corona-Pandemie, nicht artgerechte Tierhaltung und immer mehr ernährungsbedingte Erkrankungen wird es notwendig, genauer hinzusehen und zu hinterfragen. Dabei ist es gar nicht so einfach herauszufinden, woher gewisse Lebensmittel eigentlich kommen, denn nur bei einigen Produkten ist die Angabe des Herkunftslandes erforderlich. Bei manchen Lebensmitteln ist demnach das Herkunftsland leicht herauszubekommen, bei anderen eher schwieriger.

Getreide gehört zu den Grundnahrungsmitteln der Menschen. Auf etwa 50 Prozent der Weltackerfläche wird Getreide angebaut. Dabei steht Weizen mit 31 Prozent an der Spitze, es folgen Reis mit 23 Prozent, Mais mit 22 Prozent gefolgt von Gerste, Hirse, Hafer und Roggen. Je nach Zeitpunkt der Aussaat wird zwischen Sommer- und Wintergetreide, je nach Verwendungszweck zwischen Saat-, Brot-, Futter- und Industriegetreide getrennt. Ein großer Teil unseres Brot-Getreides wird in Deutschland angebaut, allerdings werden auch große Teile als Futtergetreide für die Tierhaltung importiert. Gerade der übermäßige Import von Futtermitteln (Getreide, Soja) für unsere Tierhaltung trägt dazu bei, dass der Regenwald in Brasilien großflächig gerodet wird und damit negative Auswirkungen auf das Klima weltweit wie auch auf die Lebensbedingungen der einheimische (Indigene) Bevölkerung hat.

Obst und Gemüse aus Deutschland sind eher selten und machen gerade einmal 20% aus. Zurückzuführen ist dies auf das Klima, das den Anbau gewisser Obstsorten unmöglich macht. In südlichen Ländern ist die Produktion wesentlich günstiger, weshalb ausländische Erzeugnisse bevorzugt werden. Die hohe Importrate ist besonders auch auf niedrige Löhne und Umweltstandards in diesen Ländern zurückzuführen. So werden viele Obstsorten aus Spanien, Italien oder Frankreich importiert. Darunter zählen vor allem Süßkirschen, Kiwis, Pfirsiche, Orangen und Tafeltrauben. Importiert wird auch aus Süd- und Mittelamerika. Früchte, wie z.B. Bananen, Ananas oder Mangos werden in diesen Ländern angebaut. Der Selbstversorgungsgrad an Gemüse liegt mit etwa 46% im Vergleich zu Obst deutlich höher. Gemüse, wie Karotten und Kohl, aber auch Kartoffeln werden meist komplett heimisch angebaut, während Tomaten, Paprika, Brokkoli oder Zucchini vor allem aus den Niederlande, Spanien und Italien importiert werden.

Zur Unterstützung der heimischen Landwirtschaft und der Umwelt zuliebe sollte man unbedingt auf saisonale Produkte achten. Doch welche Vorteile bringen saisonale, regionale und Bio-Lebensmittel mit sich? Neben der Stärkung der heimischen Landwirtschaft, wird auch die regionale, lokale Wirtschaftskraft gefördert und heimische Arbeitsplätze geschützt. Ebenso kann damit die Wertschätzung für die heimische Landwirtschaft zum Ausdruck gebracht werden. Hinzu kommt, dass durch die Nachfrage nach regionalen und saisonalen Erzeugnissen, unnötige Lebensmitteltransporte vermieden werden können. Regionale und saisonale Ernährung lohnt sich allemal. Beim Kauf von regionalen und saisonalen Produkten profitiert man vor allem von der Frische und vom Geschmack der Lebensmittel.

Hinzu kommt, dass man durch das saisonale Angebot auf abwechslungsreiche Produkte zurückgreifen und so die einzelnen Obst- und Gemüsesorten geschmacksintensiver genießen kann. Zusätzlich kann auf die biologische Herkunft geachtet werden.

Bio-Produkte werden ohne chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel und Mineraldünger hergestellt. Damit haben diese weniger Rückstände an Pflanzenschutzmitteln. Gleichzeitig wird dadurch die Umwelt, unser Trinkwasser sowie die Artenvielfalt geschont und den Tieren geht es auf der Weide besser als im Stall.

Wenn der erste Strahl Milch auf die Handflächen der Kinder spritzt, schrecken sie fast immer zurück. „Das ist ja warm!“, rufen sie erstaunt. Dass Milch warm aus dem Euter kommt, und was es braucht, um einen Liter davon zu produzieren, wissen viele Kinder und auch Erwachsene nicht. Um sich praktisch mit der Herkunft von Lebensmitteln auseinanderzusetzen und diese zu erkunden, bietet sich ein Ausflug zu

## 6.3 Vorteile von Biolebensmitteln

Der ökologische Landbau in Rheinland-Pfalz wächst seit Jahren stetig.

Der ökologische Landbau steht für ein ganzheitliches Konzept der Landbewirtschaftung mit dem Anspruch, in besonderer Weise die Belastungsgrenzen der Natur zu berücksichtigen. Die Nutzung ökologischer Systemzusammenhänge, möglichst geschlossene Nährstoffkreisläufe im Sinne von Verlustminimierung und Nährstoffrecycling sowie die vorrangige Nutzung betriebsinterner und regionaler Produktionsmittel stellen dabei wichtige Eckpfeiler des Produktionssystems dar. Im ökologischen Landbau dürfen keine mineralischen Düngemittel und keine chemisch synthetischen Pflanzenschutzmittel eingesetzt werden.

Die biologische Landwirtschaft zeigt ein hohes Potenzial zum Schutz von Grund- und Oberflächenwasser, nachweislich insbesondere für den Eintrag von Nitrat- und Pflanzenschutzmitteln. Weitgestellte Fruchtfolgen mit organischer Düngung (Mist) und mehrjährigem Futterbau fördern die Bodenfruchtbarkeit und beugen den Auswirkungen des Klimawandels vor.

einem landwirtschaftlichen Betrieb, einer Jugendfarm oder Ähnlichem an. Es kann beobachtet werden, welche Wege Lebensmittel nehmen, um in den Supermarkt zu kommen, wie sie hergestellt werden, wie sie vorher aussehen und oftmals aktiv mithelfen. Als mögliches Ziel bieten sich darauf ausgerichtete Höfe und Einrichtungen an, wie z.B. Lernort Bauernhof in Rheinland-Pfalz ([www.lernort-bauernhof-rlp.de](http://www.lernort-bauernhof-rlp.de)) oder die Jugendfarmen der BDK ([www.bdk.org](http://www.bdk.org)). Weitere Möglichkeiten bieten Kräutertöpfe oder kleine Gemüsegärten sowie Hochbeete, die angelegt und gepflegt werden können. Auf einer Weltkarte können die Lebensmittel zugeordnet werden, sodass den Teilnehmenden die Wege deutlich werden, die die Lebensmittel zurücklegen (z. B. Bananen). Bilder von Pflanzen und Tieren unterstützen ebenso und können dabei helfen, Zusammenhänge darzustellen und Verbindungen zu schaffen, z.B. von welchen Tieren wird hier die Milch genutzt? Wie sieht die Pflanze aus, aus der später Mehl hergestellt wird?



Im Durchschnitt weisen ökologisch bewirtschaftete Böden einen höheren Gehalt an organischem Bodenkohlenstoff / Humus auf und tragen damit zu einer Kohlenstoff-Speicherung im Boden bei. Der ökologische Landbau zeigt eine deutlich höhere Biodiversität / Artenvielfalt in allen Landnutzungsverfahren (Ackerbau, Grünland, Obst-Gemüse- Weinbau). Dies ist für viele Insektenarten eindeutig belegbar.<sup>8</sup> So wird beispielsweise die Biodiversität in der Agrarlandschaft durch eine geringere Düngungsintensität und Herbizidverzicht gefördert. Die im ökologischen Landbau vorgeschriebenen Vorgaben für das Platzangebot, Einstreu sowie Weidehaltung und Auslauf zeigen deutliche Vorteile in der Tiergesundheit und im Tierwohl.

Ökologisch erzeugte Lebensmittel haben daher eine bessere Ökobilanz als konventionell erzeugte Lebensmittel. So werden zur Erzeugung deutlich weniger Rohstoffe und Energie benötigt – daher entstehen entsprechend weniger Treibhausgase.

<sup>8</sup> [www.landwirtschaft-artenvielfalt.de](http://www.landwirtschaft-artenvielfalt.de)

Ökologisch erzeugte Lebensmittel unterscheiden sich beim Nährstoffgehalt meist nicht von konventionell erzeugten, also bei Eiweiß, Fett, Kohlenhydraten, Vitaminen und Mineralstoffen. Sie sind jedoch meist reicher an gesundheitsfördernden sekundären Pflanzeninhaltsstoffen. Diese wirken zum Beispiel antioxidativ, immunstärkend oder antimikrobiell und tragen unter anderem zum Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs bei. Auch der Vitamin C-Gehalt von Öko-Lebensmitteln sowie der Gehalt an Omega-3-Fettsäuren in Bio-Milch liegt in vielen Studien höher als bei Nicht-Bio-Ware.<sup>9</sup>



Außerdem enthalten Lebensmittel aus biologischer Erzeugung in der Regel keine Rückstände von Pestiziden oder Tierarzneimitteln bzw. sind diese nur in Spuren nachweisbar. Bundesweite Untersuchungen belegen jedes Jahr erneut, dass ökologisch erzeugte Lebensmittel deutlich geringer mit Pflanzenschutzmitteln belastet sind als konventionell erzeugte Lebensmittel. Eine Übersichtsstudie ergab, dass die Cadmium-Belastung von Bio-Lebensmitteln nur etwa halb so hoch ist wie

bei konventionellen. Eine weitere Übersichtsstudie zeigte, dass konventionell erzeugtes Hühner- und Schweinefleisch im Vergleich zu Bio-Fleisch ein 33% höheres Risiko aufweist, mit Antibiotika-resistenten Bakterien kontaminiert zu sein.

In der Verarbeitung von Öko-Produkten sind deutlich weniger Zusatzstoffe erlaubt als bei den konventionellen. Gemäß EU-Öko-Verordnung sind es lediglich 53 statt 320. Die Richtlinien der deutschen Bio-Anbauverbände erlauben, je nach Anbauverband, sogar nur rund 20 Zusatzstoffe. Farbstoffe, Süßstoffe, Stabilisatoren und isolierte Geschmacksverstärker wie Glutamat sind im Bio-Bereich gänzlich verboten. Auch die Anwendung von Gentechnik und die Lebensmittelbestrahlung zur Haltbarmachung ist nicht zulässig.

Lebensmittel aus ökologischer Herstellung, die frisch zubereitet werden, fördern nicht nur die Gesundheit, sie sind auch kostengünstiger als z.B. teure Fertigprodukte. Mit frischen, naturbelassenen Lebensmitteln selbst zu kochen, stärkt außerdem die sinnliche Wahrnehmung sowie die Wertschätzung gegenüber den Lebensmitteln und den Menschen, die sie für uns erzeugt haben.

Fazit: Mit Bio-Lebensmitteln kann gesund, lecker und preisgünstig gekocht werden. Discounter haben mittlerweile eine umfangreiche Bio-Linie im Angebot. Wenn unverarbeitete Produkte frisch zubereitet werden, lässt sich also viel Geld sparen. Außerdem werden so unerwünschte Zusatzstoffe, zu viel Fett und Zucker automatisch vermieden. Wenn Bio-Produkte aus der Region eingekauft werden, können außerdem lange Transportwege, die große Mengen an CO<sub>2</sub> verursachen, eingespart werden.

<sup>9</sup> Cambridge University Press (2016) pp. 1043-1060

## 6.4 Rückstände und Kontaminanten

Auch wenn in Deutschland „aus wissenschaftlicher Sicht Schadstoffe unsere Gesundheit viel weniger gefährden als eine ungünstige Zusammensetzung des Speiseplans oder unzureichende Hygiene beim Umgang mit Lebensmitteln“ (Bundeszentrum für Ernährung, BZfE), bergen Weichmacher z.B. mit hormonellen Wirkstoffen, Mikroplastik, Zusatz- und Konservierungsstoffe, Antibiotika- wie auch Pestizid-Rückstände und Keime Gefahren für die Gesundheit. Um die Schadstoffaufnahme zu reduzieren, hat das BZfE vier Faustregeln aufgestellt:

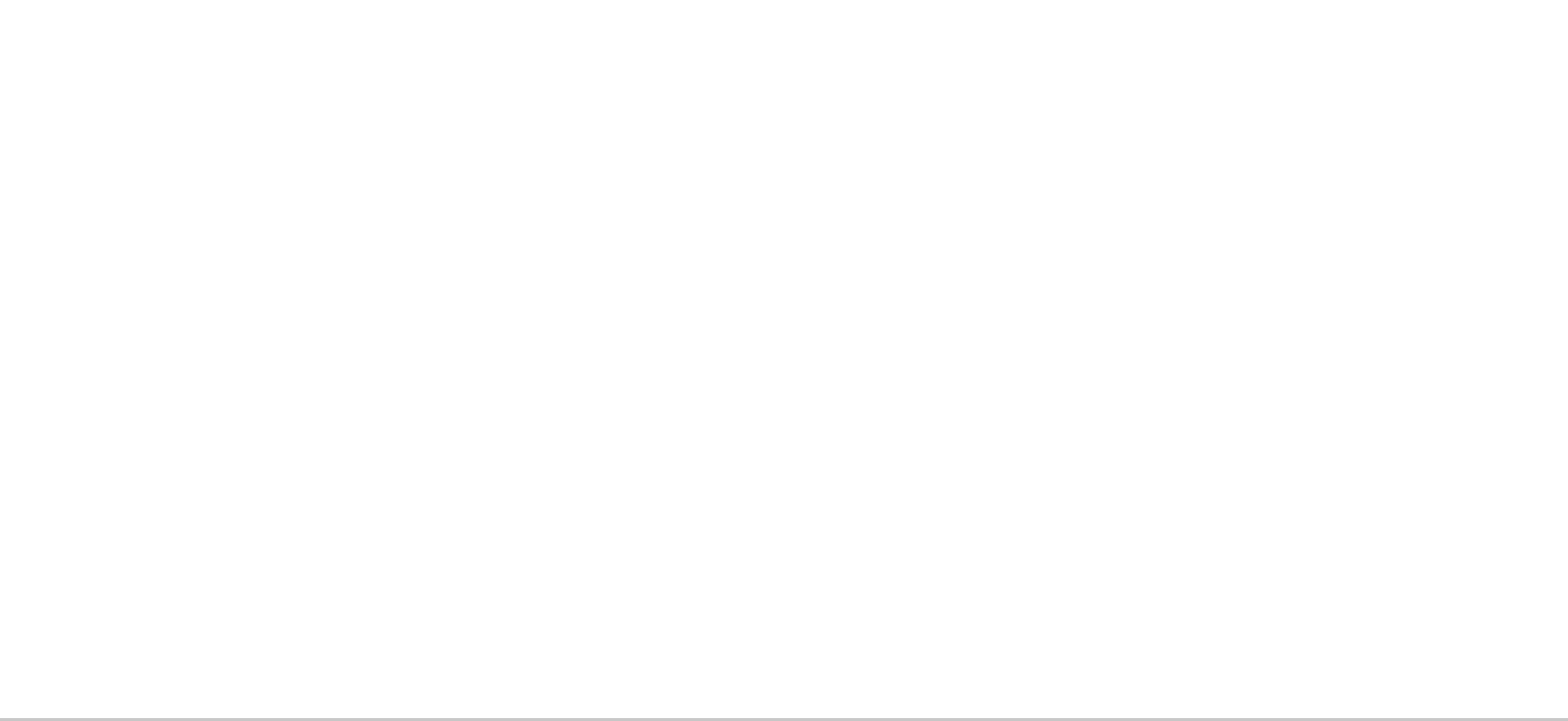
- **Faustregel 1:** Saisonal, bio, regional einkaufen,
- **Faustregel 2:** Frische, wenig verarbeitete Lebensmittel,
- **Faustregel 3:** Lebensmittel sachgerecht lagern,
- **Faustregel 4:** Lebensmittel schonend zubereiten.

Die Beachtung dieser vier Faustregeln kann die Exposition gegenüber Rückständen und Kontaminanten in Lebensmitteln verringern. Rückstände sind Reste von Stoffen, die bei der Lebensmittelproduktion bewusst eingesetzt werden, z.B. Pflanzenschutzmittel- oder Tierarzneimittelrückstände. Kontaminanten hingegen sind Stoffe, die dem Lebensmittel nicht absichtlich hinzugefügt werden, jedoch als Folge der Gewinnung, Herstellung, Zubereitung, Verpackung oder infolge einer Verunreinigung durch die Umwelt im Lebensmittel vorhanden sind. Das BZfE informiert auf seinen Internetseiten über verschiedene Rückstände und Kontaminanten in Lebensmitteln.



An dieser Stelle soll auf einige Aspekte aufmerksam gemacht werden:

- Durch den Einkauf von regionalen und Bio-Lebensmitteln (**Faustregel 1**) reduziert sich die Exposition gegenüber Pflanzenschutzmittelrückständen. Die Untersuchungsergebnisse der letzten Jahre belegen, dass ökologisch erzeugte Lebensmittel deutlich weniger mit Pflanzenschutzmittelrückständen belastet sind als konventionell erzeugte. Weiterhin sind Erzeugnisse aus Drittländern durchschnittlich höher belastet als Erzeugnisse aus Deutschland und Europa.
- Mit dem Kauf von frischen Lebensmitteln (**Faustregel 2**) werden weniger Fertigprodukte konsumiert, die häufig aufwändig verpackt sind. Damit können mögliche Schadstoffe aus einigen Verpackungsmaterialien wie Weichmacher (Phthalate oder Bisphenol A) vermieden werden und gleichzeitig schon es die Umwelt, da weniger Abfall erzeugt wird und weniger Ressourcen verbraucht werden. Eine Reduzierung des Einsatzes von Plastikverpackungen in Verbindung mit einer Reduzierung des Umfangs von Plastikabfällen hilft, Mikroplastik-Partikel in der Umwelt und in Lebensmitteln langfristig zu minimieren. Auch wenn über mögliche gesundheitliche Auswirkungen von Mikroplastik-Partikeln in Lebensmitteln noch wenig bekannt ist, ist dies ein wesentlicher Beitrag für den Umweltschutz und für den vorbeugenden gesundheitlichen Verbraucherschutz.
- Lebensmittel müssen sachgerecht gelagert (**Faustregel 3**) und unter Beachtung der Regeln der Lebensmittelhygiene verarbeitet werden, damit es nicht durch unerkannten mikrobiellen Verderb oder Kontamination mit infektiösen Krankheitserregern (Bakterien, Viren, Parasiten) möglicherweise zu lebensmittelbedingten Infektionen kommt.
- Beim Erhitzen von Lebensmitteln können auch unerwünschte Reaktionsprodukte wie Acrylamid oder polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK) entstehen. Daher sollten Lebensmittel schonend zubereitet werden (**Faustregel 4**).



# 7. REZEPTE

In diesem Kapitel ist eine Auswahl von Rezepten zu finden. Bei den Rezepten wurde darauf geachtet, möglichst selten „ungewöhnliche“ oder spezielle Lebensmittel zu nutzen. Stattdessen werden Lebensmittel verwendet, die leicht zu erwerben und kostengünstig sind. Zudem sind die Rezepte einfach nachzukochen. Die Rezepte können zum Großteil so abgewandelt oder eingesetzt werden, dass sie sich an regionalen und saisonalen Aspekten orientieren. Die Auflistung ist alphabetisch.

## GUTEN APPETIT!



## Apfelpfannkuchen (für 4 Personen)

---

### Zutaten

- 4 Eier
- 500 ml Milch
- 1 EL Zucker
- 250 g Mehl  
(möglich: 80 g Weizenvollkornmehl +  
170 g Weizenmehl Typ 405)
- 1 Prise Salz
- 1-2 Äpfel
- Öl für die Pfanne

### Zubereitung

Zuerst die Eier trennen und aus dem Eiweiß mit dem Mixer Eischnee schlagen. In einer anderen Schüssel Eigelb, Milch, Zucker, Mehl und Salz vermischen. Den Teig ruhen lassen und in der Zwischenzeit die Äpfel waschen, vierteln und in feine Scheiben schneiden.

Nun den Eischnee vorsichtig unter den Teig heben. Die Pfanne erhitzen und etwas Öl hineingeben. 1-2 Kellen von dem Teig in die Pfanne geben und zum Verteilen schwenken. Die Oberseite mit Apfelscheiben belegen. Sobald die Unterseite leicht gebräunt ist, den Pfannkuchen vorsichtig wenden und nun die Oberseite backen.

Je nach Geschmack kann der fertige Pfannkuchen mit Zimt und ein wenig Zucker oder Apfelmus bestreut werden.

## Selbstgemachtes Basilikumpesto

---

### Zutaten

- 75 g frischer Basilikum
- 2 EL Pinienkerne
- 1 Zehe Knoblauch
- ½ TL Salz
- 200 ml Olivenöl
- 2 EL Parmesan

### Zubereitung

Basilikum, Pinienkerne, Knoblauch, Salz und Olivenöl in eine Schüssel geben und mit einem Pürierstab mixen, dabei die einzelnen Zutaten nach und nach zugeben. Wenn alles püriert ist, den Parmesan unterrühren.



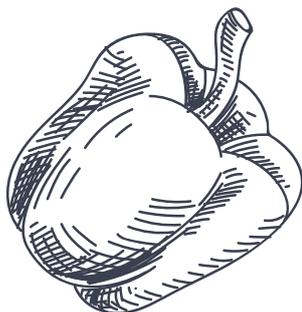
## Brotgesichter

### Zutaten

- Vollkornbrot, geschnitten
- Frischkäse
- Scheibenkäse
- Tomaten, Gurke, Paprika, Karotte
- Kräuter wie Kresse, Petersilie, Schnittlauch

### Zubereitung

Das Gemüse putzen, schälen und in die gewünschte Form schneiden. Danach kann jedes Brot mit Käse belegt oder geschmiert werden. Anschließend kann das Brot mit dem Gemüse zu einem Brotgesicht dekoriert werden.



## Couscous-Salat

---

### Zutaten

- 250 g Couscous
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 Paprikaschote
- ½ Salatgurke
- 2 Tomaten
- 1 Zitrone
- ½ Bund Frühlingszwiebeln
- Salz und Pfeffer
- Frische Petersilie

### Zubereitung

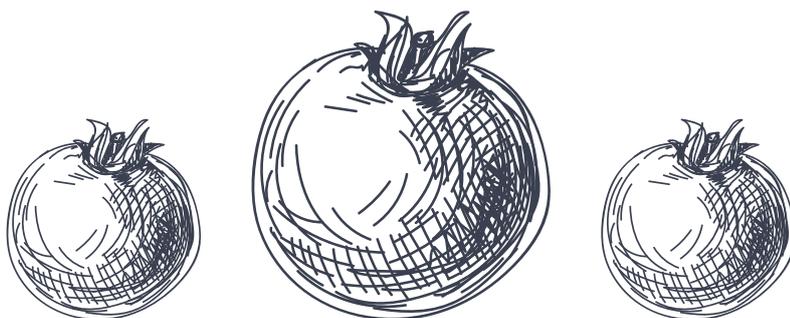
Zuerst wird die Gemüsebrühe über den Couscous gegeben. Dieser wird dann abgedeckt, damit er quellen kann.

Nun wird das Gemüse geputzt, gewaschen und geschnitten. Die Paprikaschote und die Tomaten werden in kleine Würfel geschnitten. Die Gurke wird vom Kerngehäuse befreit und ebenfalls gewürfelt.

Nachdem die Frühlingszwiebeln geschnitten wurden, wird alles leicht mit Salz und Pfeffer gewürzt und mit gehackter Petersilie bestreut.

Dann das Gemüse zum gequollenen Couscous geben. Die Zitrone aufschneiden und den Saft über den Salat geben. Es ist besser, zuerst eine Hälfte der Zitrone auszudrücken und die zweite Hälfte nur bei Bedarf zu verwenden.

# GUTEN APPETIT!



## Curry-Nudeln

---

### Zutaten

- 250 g Nudeln
- 3 EL Öl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 1 kleine Gurke
- 125 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Sojasauce
- ½ TL Zucker
- 3 Frühlingszwiebeln
- Curry

### Zubereitung

Die Nudeln im Topf bissfest kochen und abgießen.

Öl in der Pfanne erhitzen, Knoblauch, Zwiebeln und Paprika bei mittlerer Hitze 3 Minuten braten. Gurke und Curry hinzufügen und 3 Minuten weiterbraten.

Brühe, Sojasauce und Zucker mischen und zugeben. Zum Kochen bringen und anschließend die Nudeln und die Frühlingszwiebeln hinzugeben.

## Fruchtquark

---

### Zutaten

- 500 g Magerquark
- 250g Naturjoghurt
- Frisches Obst (zum Beispiel Himbeeren, Brombeeren, Banane, Apfel, Aprikosen)
- Honig
- Zitronensaft

### Zubereitung

Das Obst waschen, schälen und kleinschneiden. Den Quark mit dem Joghurt verrühren und nach Belieben Zitronensaft und Honig einrühren. Das kleingeschnittene Obst dazugeben.





## Gemüse aus dem Wok (für 4 Personen)

### Zutaten

- 2 Karotten
- 1 Paprika
- 1 kleiner Broccoli
- 100 g Champignons
- (Ingwer)
- 100 ml Wasser
- Ca. 280 g Reis
- Öl
- Sojasoße
- Salz Pfeffer

### Zubereitung

In einem kleinen Topf Reis kochen. Gemüse waschen, schälen und kleinschneiden. Gemüse und Ingwer in etwas Öl im Wok oder in der Pfanne dünsten. Nach einigen Minuten mit Sojasoße ablöschen. Wasser (evtl. mit Gemüsebrühe) hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Reis servieren.



## Gemüsesuppe

---

### Zutaten

- 1 Zwiebel
- 6 Kartoffeln
- Gemüse (z. B. Broccoli, Tomate,
- Möhren, Paprika, Lauch, Sellerie, etc.)
- 1 EL Öl
- Ca. 750 ml Gemüsebrühe
- ½ Becher Sahne
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Das Gemüse putzen, schälen und würfeln. In einem großen Topf das Gemüse in Öl ca. drei Minuten dünsten. Dann die heiße Gemüsebrühe hinzugeben. Alles etwa 15-20 min auf niedriger Stufe köcheln lassen. Wenn das Gemüse gar ist, alles mit einem Pürierstab pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sahne hinzugeben und abschmecken.

## Grünkernsalat

---

### Zutaten

- 250 g Grünkern, ganz
- 500 ml Gemüsebrühe
- 2 Paprikaschoten
- 3 Tomaten
- 1 Salatgurke
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- Petersilie
- ½ TL Honig
- 2 EL Essig
- 3 EL Öl
- Kräuter, Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Grünkern in der Gemüsebrühe 20-30 Minuten bissfest kochen. Die Gurke, Tomaten Paprikaschoten und Frühlingszwiebeln nach dem Waschen in kleine Würfel schneiden.

Aus Salz, Honig, Pfeffer, Essig, Öl und Kräutern eine Salatmarinade herstellen. Marinade mit kleingeschnittenem Gemüse und dem kalten Grünkern vermischen. Petersilie dazu geben.

### Info Grünkern

Grünkern sind die noch halbreifen (grünen) und getrockneten Körner des Dinkels.

Grünkern enthält viele Ballaststoffe, Mineralstoffe und Vitamine und ist damit sehr gesund.

## Indisches Gemüsecurry (für 4 Personen)

---

### Zutaten

- 500 g gemischtes Gemüse (z.B. Brokkoli, Karotten, Pilze usw.)
- 8 EL Öl
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1 cm frischen Ingwer
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 Prise Kurkuma
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- Garam Masala (Gewürzmischung aus der indischen Küche)
- 1 TL Paprikapulver
- 2 Tomaten
- Salz
- (Koriandergrün)

### Zubereitung

Das Öl in einem Topf erhitzen und die kleingehackten Zwiebeln bei mittlerer Hitze braun anschwitzen. Gehackten Knoblauch und Ingwer hinzugeben und 1 Minute mitschwitzen. Koriander, Kurkuma, Garam Masala nach Geschmack, Kreuzkümmel und Paprika hinzugeben und 30 Sekunden unter Rühren mitbraten. 500 ml Wasser hinzugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Gehackte Tomaten hinzugeben und weitere 5 Minuten köcheln.

Die Curry-Sauce mit Salz abschmecken. Das gewürfelte Gemüse hinzugeben, 1 L Wasser hinzugeben und gar kochen.

Nach Wunsch mit gehacktem Koriandergrün servieren.

## Selbstgemachtes Kartoffelpüree

---

### Zutaten

- 1 kg mehligkochende Kartoffeln
- 250 ml Milch
- Butter/ Margarine
- Salz
- Muskat

### Zubereitung

Die Kartoffeln waschen, schälen, in kleine Stücke schneiden, nochmals abspülen. Dann in kochendes Salzwasser geben und ca. 20 Min. garen.

Wenn die Kartoffeln gar sind, über ein Sieb abgießen.

Die Kartoffeln stampfen, dann mit der Milch und dem Stück Butter verrühren.

Mit Salz und Muskat würzen und sofort servieren.

## Kartoffelsuppe

---

### Zutaten

- 500 g Kartoffeln
- 1 l Gemüsebrühe
- 2 Möhren
- 1 Stange Lauch (Porree)
- Salz, Pfeffer, Muskat

### Zubereitung

Kartoffeln und Möhren schälen und in kleine Stücke schneiden, Lauch in Ringe schneiden. Alles in der Gemüsebrühe ca. 10-15 Minuten köcheln. Dann mit einem Stabmixer (o.ä.) pürieren und mit Salz (Vorsicht, die Brühe ist schon recht salzig), Pfeffer und Muskat abschmecken.

## Kartoffel-Spinat-Curry (für 4 Personen)

---

### Zutaten

- 600 g Kartoffeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 2-3 EL Öl
- 1 EL Currypulver
- 1 EL Mehl
- 250 ml Brühe
- 125 ml Sahne
- 350 g Blattspinat (oder TK-Spinat)
- (350 g Tofu, wenn gewünscht)
- Salz

### Zubereitung

Kartoffeln schälen, waschen, längs halbieren und in je 4 dünne Spalten schneiden. Knoblauch pellen, längs in dünne Scheiben schneiden und in Öl bei mäßiger Hitze glasig dünsten. Abgetropfte Kartoffeln dazugeben, mit Salz würzen und rundherum anbraten.

Curry und Mehl untermischen und ein paar Sekunden anschwitzen. Brühe dazu gießen, gut verrühren und die Kartoffeln bei schwacher Hitze zugedeckt 10 Minuten kochen. Ab und zu vorsichtig umrühren. Sahne unterrühren und ohne Deckel weiter 10 Minuten kochen, gelegentlich umrühren.

Inzwischen den Spinat waschen und verlesen, grobe Stiele entfernen, große Blätter etwas zerpfeifen oder aber einfach nur die Packung aufmachen und auftauen. Tofu ca. 2 cm groß würfeln.

Spinat mit dem Tofu unter die Kartoffeln mischen. Weitere 7 Minuten offen garen. Mit Zucker und Salz würzen.





## Kräuterquark

---

### Zutaten

- 500 g Magerquark
- 1 kleiner Becher Naturjoghurt
- etwas Wasser
- 1-2 EL Pflanzenöl (Sonnenblumenöl, Rapsöl)
- Schnittlauch
- Petersilie
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung

Quark und Joghurt miteinander verrühren. Ein wenig Wasser und das Öl unterrühren. Schnittlauch und Petersilie kleinschneiden und in den Quark einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Schmeckt gut zu Kartoffeln, Brot oder als Dip für Rohkost (Gurken, Paprika, Karotten).

## Müsli Rezept

---

### Zutaten

- Haferflocken
- Cornflakes
- Getrocknetes Obst (Banane, Mango, Apfel, Datteln, ...)
- Nüsse (Walnüsse, Haselnüsse, ...)
- Kerne (Sonnenblumen, Kürbis, ...)
- Leinsamen
- Kokosnusshaspeln
- Kokosfett
- Sonnenblumenöl
- Honig
- Milch/Joghurt
- Beliebige weitere Zutaten

### Zubereitung

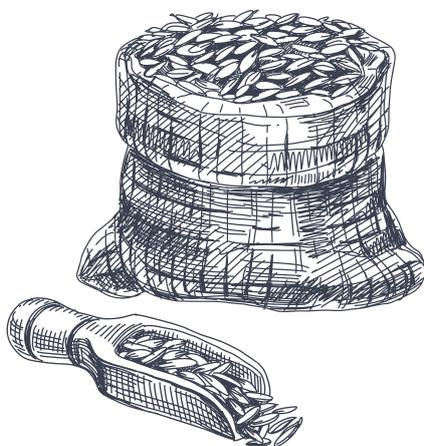
Haferflakes: Haferflocken mit etwas Öl oder Kokosfett und Honig in der Pfanne anbraten, bis es kross ist und abkühlen lassen.

Die Nüsse und das Obst müssen eventuell klein geschnitten werden.

Nun kann das Müsli zusammengestellt werden. Man kann es entweder direkt essen oder Müsligläser zum Verschenken machen.

Dazu bekommen alle ein Marmeladenglas und die verschiedenen Zutaten werden im Glas geschichtet. Schön ist es auch, wenn die Gläser noch verziert werden (Anhänger mit Schrift z.B.: „für Papa von Max“; bunte Bänder; mit Glasmalstiften etwas auf das Glas malen; ... der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt).

**Wichtig zu beachten ist,** dass wenn die Gläser mit nachhause genommen werden, die Kinder und Eltern darauf hingewiesen werden sollten, das Müsli recht bald aufzubrauchen, damit es nicht schlecht wird.



GUTEN APPETIT!

## Nudeln mit Tomatensoße

---

### Zutaten

- 500g Nudeln
- 1 Dose Tomaten (stückig oder passiert) oder frische Tomaten
- 1 Zucchini (weiteres Gemüse wie Pilze, Aubergine, Spinat oder ähnliches)
- 1 Möhre
- 1 Zwiebel
- 1 EL Öl
- Salz, Pfeffer, Kräuter

### Zubereitung

Die Nudeln in gesalzenem Wasser bissfest kochen.

In einer Pfanne Zwiebeln in Öl glasig dünsten. Zucchini und Möhre hinzugeben und mitdünsten. Die Tomaten aus der Dose oder frische Tomaten hinzugeben, einige Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.

## Obstsalat

---

### Zutaten

- heimische, saisonale und regionale Obstsorten wie Äpfel, Birnen, Pflaumen, Mirabellen, Erdbeeren, Himbeeren, Johannesbeeren, Heidelbeeren, Aprikosen, Weintrauben
- Südfrüchte wie Bananen, Orangen, Mandarinen, Mango, Ananas, Kiwi
- Nüsse

### Zubereitung

Das Obst waschen, ggf. schälen und kleinschneiden. Das Obst in einer großen Schale mischen. Werden sehr saure Obstsorten verwendet, kann mit etwas Saft gesüßt werden.

Nüsse dazustellen, sodass sie nach Wunsch dazu genommen werden können



## Ofenkartoffeln mit Sour Cream

---

### Zutaten

- 1 kg Kartoffeln, in Spalten geschnitten
- 1 TL Öl
- ½ TL Salz
- 1 TL Knoblauch
- 1 TL Kräuter der Provence
- 1 Prise Paprikapulver

### Für die Sour Cream:

- 250 g Magerquark
- 100 g Crème fraîche o. Schmand
- 1 Bund Petersilie (oder tiefgekühlt)
- 1 Bund Schnittlauch (oder tiefgekühlt)
- 1 Zehe Knoblauch, fein gehackt o. gepresst
- ½ Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 ½ EL Essig
- ½ EL Zucker
- Pfeffer und Salz



### Zubereitung

Die Kartoffeln mit den restlichen Zutaten in eine Schüssel geben und umrühren bis die Kartoffeln gleichmäßig mit Öl, Kräutern und Gewürzen überzogen sind. Die Spalten auf ein Backblech verteilen und bei 200° für 30-40 Minuten in den Backofen geben, bis sie goldbraun sind.

Für die Sour Cream alle Zutaten gründlich verrühren und kurz durchziehen lassen.

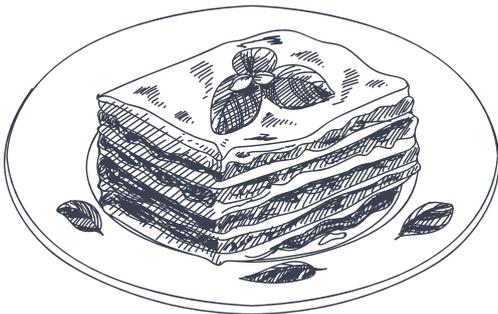
GUTEN APPETIT!

## Spinatlasagne

---

### Zutaten

- 1 Pkt. Lasagneplatten
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Zehen Knoblauch, fein gehackt
- 1 TL Butter
- 300 ml Milch
- 300 ml Gemüsebrühe
- 5 EL Mehl (Dinkelvollkornmehl)
- 500 g Spinat
- 200 g geriebener Käse oder Feta
- 1 TL Olivenöl
- Salz und Pfeffer, Muskatnuss



### Zubereitung

Butter in einem Topf schmelzen. Zwiebelwürfel und Knoblauch darin glasig dünsten. Milch und Brühe mit Mehl mischen und damit aufgießen. Ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Spinat hinein geben und, wenn nötig, auftauen lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

In der Zwischenzeit eine Auflaufform mit dem Olivenöl austreichen, Käse reiben, In der Auflaufform erst die Lasagneblätter, dann Spinatsauce, dann Gouda schichten, dann wieder Lasagneblätter, bis alles aufgebraucht ist.

Zum Schluss mit Spinatsauce abschließen. Mit restlichem Gouda und/oder Feta bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 200°C etwa 20-30 Minuten überbacken.

## Spundekäs

---

### Zutaten

- 250 g Frischkäse
- 250 g Magerquark
- 1 Zwiebel
- Paprikapulver edelsüß
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung

Die Zwiebel sehr fein schneiden. Frischkäse und Quark mischen, Zwiebel untermischen. Mit Paprikapulver würzen, bis sich die Farbe des Käse-Quark-Gemischs leicht rötlich verfärbt hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Tzatziki

---

### Zutaten

- 500g Joghurt (oder 250 g Quark und 250 g Joghurt)
- 1 Salatgurke
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Zitronensaft

### Zubereitung

Die Gurke schälen und der Länge nach halbieren. Die Kerne mit einem Löffel entfernen. Die Gurke raspeln. Den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Dann werden Gurke, Joghurt, Knoblauch, Olivenöl und Zitronensaft gemischt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Zucchini-Reis-Pfanne

---

### Zutaten

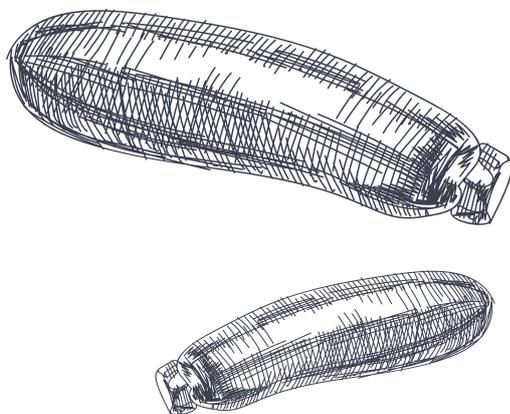
- 125 g Reis
- 2 Zucchini
- 600 ml Gemüsebrühe
- 100 g Tomatenmark
- Salz
- Pfeffer
- 200 g Feta-Käse, gewürfelt

### Zubereitung

Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Die Zucchini waschen, vierteln und in Scheiben schneiden, zusammen mit dem Knoblauch zu den Zwiebeln geben und einige Zeit mitbraten.

Den ungekochten Reis hinzufügen und ebenfalls etwas mitbraten. Das Tomatenmark mit dem Schneebesen in die Gemüsebrühe einrühren und damit den Reis ablöschen. Dann alles aufkochen lassen.

Mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken und ca. 20 Min. auf kleiner Stufe köcheln lassen, bis der Reis die Sauce aufgesogen hat und gar ist. Gelegentlich dabei umrühren (sollte zu wenig Flüssigkeit vorhanden sein, einfach noch ein wenig Gemüsebrühe unterrühren). Kurz vor dem Servieren den gewürfelten Feta-Käse unter das Gericht mischen und etwas verlaufen lassen.







# 9. LITERATURLISTE

[www.rheinland-pfalz-isst-besser.de](http://www.rheinland-pfalz-isst-besser.de) Informationen zu gesunder, nachhaltiger Ernährung und allen Angeboten des Ministeriums für Umwelt, Energie, Ernährung und Forsten Rheinland-Pfalz

**Broschüre „Gutes Essen für Alle“, 2019:** Zusammenfassung der landesspezifischen Angebote des Ministeriums im Ernährungsbereich

**Broschüre „Nachhaltige Ernährung“, 2018:** Fakten, Hintergründe und viele Praxistipps rund um Ernährung und Klimaschutz auf 65 Seiten

**Infofächer „Ernährung ist mehr als Essen“, 2019:** Fächer mit Spielen und Rezepten für Kinder und Jugendliche zu Ernährung und Wasser, Plastik, Naturschutz, Regionalität, Gesundheit, Klimaschutz, Tierschutz, Energie

**Broschüre „20 Prozent Bio für Rheinland-Pfalz“, 2018:** Zusammenfassung der landesspezifischen Angebote des Ministeriums im Bereich ökologischer Landbau

**Lebensmittelinfolblätter zu 20 Gemüse- und Obstsorten, 2017:** Jedes Blatt enthält eine kurze Beschreibung des Lebensmittels und ein einfaches bebildertes Rezept.

**Faltblattreihe „Umweltschutz im Alltag“, fortlaufend: monatlich:** Themen sind beispielsweise Wintergemüse, Lebensmittelverschwendung, nachhaltige Ernährung.

Bestellung und Download unter <https://mueef.rlp.de/de/service/publikationen>

[www.ernaehrungsberatung.rlp.de](http://www.ernaehrungsberatung.rlp.de) Seite der Ernährungsberatung der Dienstleistungszentren ländlicher Raum mit vielen Informationen und Publikationen rund um gesunde, nachhaltige Ernährung

[www.bzfe.de](http://www.bzfe.de) Seite des Bundeszentrums für Ernährung mit umfangreichen Informationen zu den Themen Ernährung, Lebensmittel, nachhaltiger Konsum, Schadstoffe, Kontaminanten und Rückstände im Essen

[www.ble-medien-service.de](http://www.ble-medien-service.de) Medienservice des Bundeszentrums für Ernährung

Hier können verschiedene Medien zur Ernährungsbildung bestellt werden, z.B.:

**Häppchenweise Deutsch - Deutsch lernen mit den Themen Ernährung und Bewegung, 2019:**

Mit dem Handbuch können Kursleitende Deutsch als Zweitsprache mit alltagsnahen Themen vermitteln.

**Buchstäblich fit – Besser lesen und schreiben mit den Themen Ernährung und Bewegung, 2017:**

Mit dem Handbuch können Kursleitende von Alphabetisierungskursen Deutsch mit den Themen Ernährung und Bewegung vermitteln.

**Aufgetischt! Spielbox für Geflüchtete, 2019:** 222 Spielkarten bieten Anlässe zur Behandlung der Themen Ernährung und Bewegung als Ergänzung im Deutschunterricht oder hauswirtschaftlichen Fachunterricht.

[www.in-form.de](http://www.in-form.de) Ernährungswissen, Materialien, Rezepte: Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

[www.gesund-ins-leben.de](http://www.gesund-ins-leben.de) Informationen rund um gesunde Ernährung bei Schwangerschaft und Geburt

[www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de) Informationen zu Ernährung bei Säuglingen, Kleinkindern und Kindern, Kitakindern

[www.schuleplusessen.de](http://www.schuleplusessen.de) Ernährung für Kinder und Jugendliche, Schulkinder

[www.bpb.de/mediathek/249154/info-islam-was-bedeutet-halal-haram](http://www.bpb.de/mediathek/249154/info-islam-was-bedeutet-halal-haram)

Seite der Bundeszentrale für politische Bildung mit Informationen zu den Begriffen halal und haram

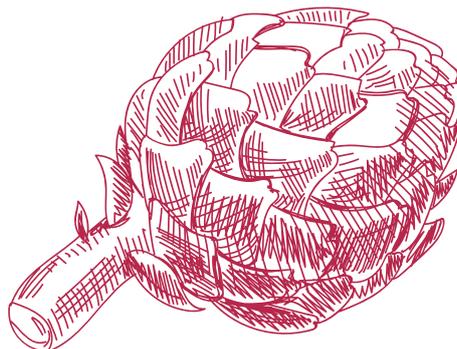
[www.gesundheitliche-chancengleichheit.de](http://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de) Seite des Kooperationsverbundes Gesundheitliche Chancengleichheit mit vielen spannenden Artikeln und Materialien rund um die Gesundheitsförderung bei Kindern und Jugendlichen

[www.bvl.bund.de](http://www.bvl.bund.de) Seite des Bundesamtes für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit mit näheren Informationen zum Thema Pflanzenrückstände

[www.rki.de](http://www.rki.de) Seite des Robert-Koch-Institutes (RKI) mit näheren Informationen zum Thema lebensmittelbedingte Infektionen

[www.bfr.bund.de](http://www.bfr.bund.de) Seite des Bundesinstituts für Risikobewertung mit näheren Informationen zum Thema Lebensmittelhygiene durch die Broschüre „Verbrauchertipps zum Schutz vor Lebensmittelinfektionen im privaten Haushalt“, Download unter Publikationen/Merkblätter für Verbraucher

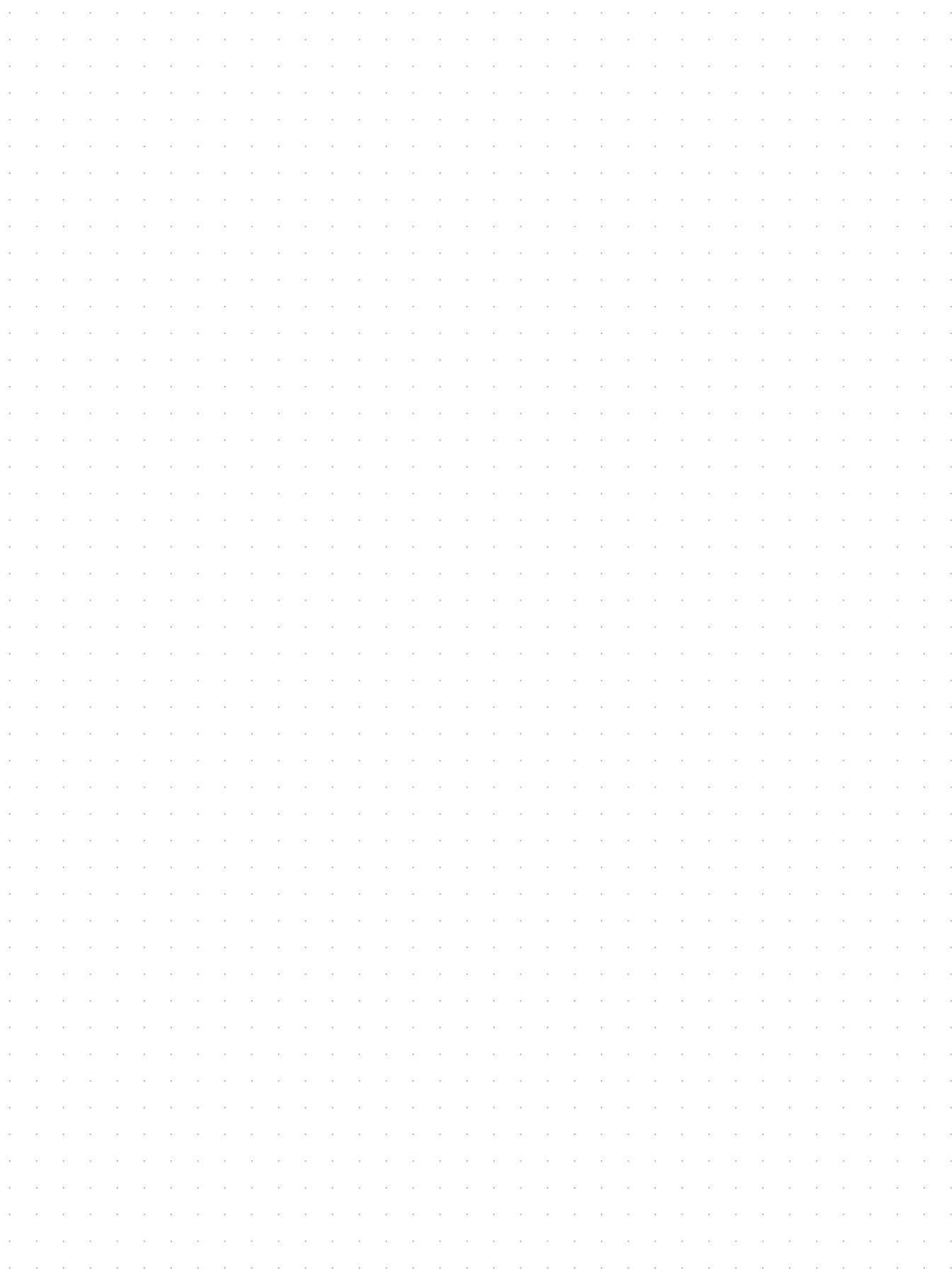
[www.bmel.de](http://www.bmel.de) Seite des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft mit näheren Informationen zum Thema Acrylamid durch die Broschüre „Unerwünschte Stoffe, die beim Erhitzen von Lebensmitteln entstehen: Acrylamid & Co“, Download unter Service/Publikationen

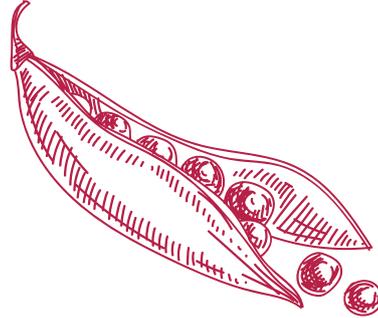


# 10. NOTIZEN









# IMPRESSUM

## Herausgeber

Ministerium für Umwelt, Energie,  
Ernährung und Forsten Rheinland-Pfalz  
Kaiser-Friedrich-Straße 1  
55116 Mainz  
[www.mueef.rlp.de](http://www.mueef.rlp.de)

## Redaktion

Armut und Gesundheit in Deutschland e.V.  
Zitadelle 1 F  
55131 Mainz  
[www.armut-gesundheit.de](http://www.armut-gesundheit.de)

mit redaktionellen Ergänzungen des MUEEF zu  
„Grundlagen einer gesunden Ernährung“ und  
„Ernährung ist mehr als Essen“

## Gestaltung

cala media GbR  
Neutorstr. 11  
55116 Mainz  
[www.calamedia.de](http://www.calamedia.de)

## Druck

Kerker Druck GmbH



## Bildnachweise

Illustrationen Titel und Inhaltsseiten © Natalya Levish (shutterstock.com)  
Seite 1: Foto Gisela Bill © P!ELmedia; Foto Ulrike Höfken © MUEEF  
Fotos Seite 4, Seite 16, Seite 25, Seite 29, Seite 33, Seite 37, Seite 41, Seite 45, Seite 51,  
Seite 64, Seite 73, Seite 76, Seite 80 © Armut und Gesundheit in Deutschland e.V.  
Foto Seite 7 © Lightspring, Seite 8, 11 © Lapina, Seite 49 © Yulia Davidovich,  
Seite 53 © Syda Productions, Seite 68 © Mike Fouque (shutterstock.com)



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR UMWELT,  
ENERGIE, ERNÄHRUNG  
UND FORSTEN

Kaiser-Friedrich-Straße 1  
55116 Mainz

[poststelle@mueef.rlp.de](mailto:poststelle@mueef.rlp.de)  
[www.mueef.rlp.de](http://www.mueef.rlp.de)