

Vorschlag 4: Lebensmittel beschaffen, verarbeiten und lagern mit Köpfchen

Basisinfo:

Titel	Lebensmittel beschaffen, verarbeiten und lagern mit Köpfchen
Untertitel	Durch gute Planung und Vorausdenken können viele Lebensmittelabfälle vermieden werden.
Kurzbeschreibung	Ausgehend von bereits vorhandenen Erfahrungen im Genuss und in der Zubereitung von Lebensmitteln werden gemeinsam einfache, kalte Speisen entwickelt, zubereitet und genossen. Dadurch wird eine erhöhte Wertschätzung gegenüber Lebensmitteln und bewussteres Wahrnehmen des Wertes derselben erreicht.
Kompetenzorientierte Ziele	<ul style="list-style-type: none"> • Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer kennen verschiedene Arten der Verarbeitung von Lebensmitteln zu den behandelten Beispielen. • Aus unterschiedlichen Lebensmitteln auf altersgemäße Art und Weise Gerichte zubereiten. • Die Kinder können ihre eigenen Ideen für kreative Rezepte für kalte Gerichte einbringen. • Sie setzen Maßnahmen zur Vermeidung von Lebensmittelabfällen in ihrem eigenen Wirkungsbereich auf altersgemäße Weise um. • Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer wissen, dass sich die Lagerungsart von Lebensmitteln auf deren Haltbarkeit auswirkt und kennen Beispiele zur entsprechenden Lagerung von ausgewählten Lebensmitteln.
Altersgruppe	6–10 Jahre
Themenbereiche	Naturwissenschaften, Gesundheit, Kreativität
Dauer	½ Tag
Methoden	<ul style="list-style-type: none"> • Brainstorming, Lebensmittel clustern, bewerten und auswählen • Gemeinsam kreative Rezepte entwickeln • Beschaffung der benötigten Zutaten planen und organisieren • Zielgerichtet und ressourcenschonend einkaufen • Gemeinsam Speisen zubereiten und genießen
Materialien	<ul style="list-style-type: none"> • Bunt- und Bleistifte • Flipchartstifte • 5 Kärtchen pro Kind, auf denen Platz für ein Wort oder eine Zeichnung ist • 3 Flipchart- oder Packpapierbögen • Diverse Materialien zur Zubereitung und zum Genießen kalter Gerichte (Besteck, Küchenmesser, Schneidbretter, Kunststoffbehälter, Teller, Servietten ...) • Ausdrucke oder Kopien des Arbeitsblattes „Unser Kochbuch“
Besondere Hinweise	Die Auswahl der Lebensmittel für die Gruppenjause soll nach Möglichkeit so erfolgen, dass es saisonale Lebensmittel sind, die regional aus österreichischer Landwirtschaft beschafft werden können.
Eignung für ...	Unterricht und außerschulische Jugendarbeit

Titel	Lebensmittel beschaffen, verarbeiten und lagern mit Köpfchen
Konnex zum Lehrplan	<ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsame Aktivitäten als sinnvolle und fruchtbare Form des Zusammenlebens und Zusammenlernens erfahren. • Sicherstellen, dass Lernprozesse in konkreten Erlebnis-, Handlungs- und Sachzusammenhängen ermöglicht werden. • An konkreten Beispielen wird ein erster Einblick in wirtschaftliche Zusammenhänge vermittelt. Darüber hinaus soll ein überlegtes, kritisches Konsumverhalten angebahnt werden. • Abläufe wirtschaftlichen Handelns in spielerischer Form durchschaubar machen und angemessene Verhaltensweisen in Geschäften und Betrieben (z. B. Einkaufen, Werbeangebot, Preis- und Qualitätsauszeichnungen) besprechen. • Mit Geld richtig umgehen lernen, Kosten abschätzen, sparen lernen. • Aus dem Wissen um die hohe Verantwortung jedes Einzelnen der Natur und Umwelt gegenüber selbst zu umweltbewusstem Verhalten gelangen.
Quellen:	www.bmnt.gv.at/lebensmittelsindkostbar
Nächster Umsetzungsvorschlag	Lebensmittel – Haltbarkeit verlängern

Ablauf:

Phase 1	Entwicklung kreativer Rezepte für die „kalte Küche“
Dauer	50 Minuten
Beschreibung	<p>Brainstorming 1: Welche Lebensmittel, die man ohne Kochen verzehren kann, schmecken dir besonders gut? Hinweis: Die Lebensmittel sollten möglichst saisonal sein und regional (zumindest aus österreichischer Landwirtschaft) beschafft werden können. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer schreiben oder zeichnen je 3 bis 5 Lebensmittel, die ihnen einfallen, auf – je ein Lebensmittel auf ein Kärtchen. Die Kärtchen werden eingesammelt und auf einem großen Tisch oder auf dem Boden in Gruppen gleichartiger oder ähnlicher Lebensmittel zusammengefasst.</p> <p>Brainstorming 2: Welche Gerichte könnten wir aus diesen Lebensmitteln mit geringem Aufwand (ohne Kochen) zubereiten? Die Ideen werden auf einem oder mehreren Plakat(en) aufgeschrieben. Nun erfolgt die Auswahl einer bestimmten (angemessen erscheinenden) Anzahl an Gerichten für eine gemeinsame Mahlzeit der Gruppe: Der Reihe nach dürfen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nun zu den drei favorisierten Gerichten Punkte malen (jede/jeder darf also drei Punkte „vergeben“). Die Gerichte, die die meisten Punkte erhalten haben, werden – mit etwas Abstand – auf ein oder zwei neue Plakate geschrieben, und zwar so, dass zwischen den „Gerichten“ genug Platz zur Auflistung bzw. zum Aufkleben der Zutaten bleibt.</p> <p>Nächste Frage: Welche Lebensmittel brauchen wir noch, um diese Speisen herstellen zu können? Die zusätzlich benötigten Lebensmittel werden auf Kärtchen gezeichnet oder geschrieben. Dann werden die benötigten Lebensmittel den auf dem Plakat aufgelisteten Speisen zugeordnet. Mehrfach benötigte Lebensmittel werden einfach direkt auf das Plakat geschrieben. Vor den jeweils aufgelisteten Lebensmitteln soll Platz sein, um die benötigten Mengen zu ergänzen.</p> <p>Ermittlung der benötigten Mengen: Die Kinder geben Schätzungen ab, die anleitende Person hilft bei der Ermittlung der benötigten Mengen und schreibt diese auf. Zuletzt werden die benötigten Mengen gleichartiger Zutaten addiert und Zutat und Menge jeweils auf ein Kärtchen geschrieben. Diese Kärtchen werden für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer sichtbar aufgelegt.</p>
Datei	Umweltberatung_Brotaufstriche.pdf

Phase 2	Beschaffung der Zutaten für eine gemeinsame Gruppenjause
Dauer	30 Minuten
Beschreibung	Brainstorming: Woher bekommen wir die benötigten Zutaten möglichst genau in den benötigten Mengen? Beschaffungsquellen werden ermittelt und die Kärtchen, auf denen die Zutaten stehen, ihnen zugeteilt. Anschließend werden alle in sinnvolle Kleingruppen zur Beschaffung der Lebensmittel aufgeteilt und die Beschaffung organisiert und durchgeführt. Das kann entweder selbstständig bis zu einem bestimmten Zeitpunkt erfolgen, oder – falls das aufgrund der räumlichen und zeitlichen Gegebenheiten möglich ist – die ganze Gruppe beschafft die benötigten Lebensmittel gemeinsam (geht also der Reihe nach zu den einzelnen Beschaffungsquellen, eventuell auch nur zu einem Supermarkt), wobei trotzdem jeweils eine Kleingruppe für die Beschaffung bestimmter Lebensmittel verantwortlich bleibt.
Phase 3	Gruppenjause
Dauer	1,5–2 Stunden
Beschreibung	Die Speisen werden nun – wiederum in Kleingruppen – zubereitet und anschließend von der ganzen Gruppe gemeinsam gegessen. Es können auch neue kreative Ideen für kalte Gerichte gesammelt und umgesetzt werden. Wichtig ist, dass möglichst alle beschafften Lebensmittel auch verwendet werden oder dass sichergestellt wird, dass sie später richtig gelagert und sinnvoll verwendet werden. Während der Zubereitung der Speisen wird selbstverständlich auf hygienische Bedingungen geachtet. Bleiben nach Beendigung der Jause Lebensmittel übrig, wird gemeinsam überlegt, wie diese weiterverwertet oder richtig gelagert werden können, damit sie zu einem späteren Zeitpunkt gegessen werden können. Unvermeidbare Lebensmittelabfälle werden auf dem Kompost oder im Biomüll entsorgt.
Links	www.issgesund.at/gesundessen/ www.ichkoche.at/hygiene-in-der-kueche-artikel-1795
Phase 4	Dokumentation der Rezepte, Sammeln von Tipps zur Vermeidung von Lebensmittelabfällen
Dauer	30 Min.
Beschreibung	Die Kleingruppen, die einzelne Gerichte zubereitet haben, schreiben ihre Rezepte und Ideen für neue Gerichte auf – jeweils ein Rezept pro Blatt. Zu jedem Rezept wird auch ein Tipp zur Vermeidung von Abfällen der verwendeten Lebensmittel sowie ein Tipp für die „Restküche“ überlegt und aufgeschrieben.
Datei	Arbeitsblatt „Unser Kochbuch“

Weiterführende Informationen und Materialien:

Agenda 21: Aktionsideen und Rezepte www.agendakids.muc.kobis.de/er4.htm