

Gemeinsam saisonal Kochen lernen

Beispielhaftes Veranstaltungskonzept und Textbausteine als Hilfestellung für ANU Mitgliedseinrichtungen bei der Antragstellung im DKJS - Förderprogramm *AUF!leben – Zukunft ist jetzt*. Erstellt von Lore Otto und dem ANU Bundesverband im Rahmen des Projekts „AUF!blühen – Mit Umweltzentren aus der Krise wachsen“.

1. Textbausteine für Antrag

Wie lautet der Titel des Projekts?

Gemeinsam saisonal kochen lernen – Wie schmecken die Jahreszeiten?

An welche Zielgruppe(n) richtet sich Ihr Projekt?

- 1-5 Jahre
- 6-10 Jahre
- 11-15 Jahre
- 16-19 Jahre
- 20-26 Jahre

Was ist der Anlass für Ihre Projekte?

Bitte beschreiben Sie in wenigen Sätzen die besonderen Bedarfe der Zielgruppe(n) bzw. die konkrete Ausgangs-, Problemlage mit Blick auf die Corona-Pandemie im Hinblick auf Ihr geplantes Projekt. (max. 600 Zeichen)

Kinder und Jugendliche haben im Lockdown besonders unter der sozialen Isolierung gelitten. Viele soziale Kompetenzen, die zur Gruppenarbeit wichtig sind, wie das Lösen von Konflikten ohne Gewalt, das Finden von Kompromissen und eine grundsätzliche Impulskontrolle, wurden wenig geübt. Positive Beziehungen zu anderen Kindern aufzubauen um gemeinsam eine Mahlzeit zu planen und zusammen die Verantwortung für das Ergebnis zu übernehmen, war lange schwierig. Komplizierte Hygienebedingungen haben das gemeinsame Kochen von Kindern mehrerer Haushalte annähernd unmöglich gemacht.

Sind Ihre Projekte so geplant, dass Kinder und Jugendliche mit Beeinträchtigung oder Behinderung teilnehmen können?

Hinweis: Dies ist kein Ausschlusskriterium für eine Förderung. Auch Projekte, die sich nicht an Kinder und Jugendliche mit Beeinträchtigung oder Behinderung richten, sind förderfähig. Sie können mehrere Antworten ankreuzen.

- Die Teilnahme an dem Projekt ist ohne weitere technische oder personale Hilfsmittel möglich.

- Die Teilnahme an dem Projekt ist mit technischer oder personaler Assistenz möglich.
- Für die Teilnahme an dem Projekt ist ein spezielles Angebot geplant.
- Die Teilnahme an dem Projekt ist nicht möglich.

Welche Förderziele verfolgen Sie mit Ihren Projekten? (Auswahl)

Hinweis: Das erste Förderziel, Kinder und Jugendliche in ihrer psychischen Gesundheit zu fördern, ist für alle Projekte verpflichtend und muss ausgewählt werden. Projekte entfalten eine gute Wirkung, wenn sie auf ganz bestimmte Ziele zugeschnitten sind. Kreuzen Sie daher im Folgenden mind. ein und max. zwei weitere Ziele an, die Sie mit Ihren Projekten erreichen wollen. Achten Sie darauf, dass nur außerunterrichtliche Projekte gefördert werden.

- Verbesserung der physischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen Förderung der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen (z. B. Stärken der Resilienz, emotionalen Stabilität, Selbstwirksamkeit)
- Verbesserung der physischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen
- Unterstützung des sozial-emotionalen Lernens sowie der Beziehungen und Bindungen von Kindern und Jugendlichen untereinander
- Förderung der Selbstlernkompetenzen von Kindern und Jugendlichen
- Begleitung von Kindern und Jugendlichen bei der Wiederaneignung verlorengegangener Alltagsstrukturen und -erfahrungen
- Intensive und individuelle Unterstützung von Kindern und Jugendlichen, die den Anschluss an Kita, Schule, Angebote der Kinder- und Jugendhilfe, Peers o.ä. verloren haben (oder davon bedroht sind)

Erläuterung (inhaltliche Schwerpunkte)

Bitte beschreiben Sie Ihre Projekte anschaulich. Gehen Sie dabei insbesondere auf die inhaltlichen Schwerpunkte Ihrer Projekte ein (z. B. welche Erfahrungen machen die Teilnehmenden, womit setzen sie sich auseinander) und die damit verbundenen konkreten Maßnahmen ein, die umgesetzt werden. (max. 1800 Zeichen)

Essen verbindet Menschen miteinander. Die meisten Kinder lieben es, an der Zubereitung beteiligt zu werden. In diesem Kurs können sie kochen lernen. Gemeinschaftlich planen Betreuende und Kinder jede Woche ein Essen mit saisonalen Zutaten. Die besondere Motivation für die Zusammenarbeit ist die reale Aufgabe: Nachdem Rollen verteilt sind, werden wir das Essen nur wie geplant auf den Tisch bringen, wenn alle mitmachen.

In den 10 Wochen einer engen Zusammenarbeit beim Planen, Einkaufen, Kochen, Essen und Aufräumen entstehen Bindungen und es wird geübt, sich miteinander auszutauschen, Absprachen zu treffen, eigene Interessen und vielleicht auch die anderer mit Handicap zu vertreten und Kompromisse zu finden. Die Kinder erleben sich im Projekt als Partner:innen und erfahren Selbstwirksamkeit. Gleichzeitig ist die Belohnung guter Zusammenarbeit gleich im Anschluss zu genießen.

Neben dem Kochen werden verschiedene Möglichkeiten des Einkaufens unter die Lupe genommen. Im Supermarkt und auf dem Wochenmarkt kaufen die Kinder Zutaten für den Kurs und lernen ihre Umgebung aus der Perspektive als Kund:in kennen. Dabei wird überlegt, wie der Einkauf verpackungsarm und umweltfreundlich gestaltet werden kann. Die Kinder lernen es zu erkennen, wann Obst und Gemüse ihre Saison haben und dann besonders vitaminreich und kostengünstig sind.

Zum Rahmen, der gemeinsam besprochen wird, gehört aus Grundzutaten frisch zu gekochent und möglichst Gemüse und auch Rohkost zu integrieren. Damit wird die Lust auf gesundes Essen gefördert und das Immunsystem unterstützt. Bewegungsspiele helfen dabei, nachlassende Konzentration zu überwinden und Phasen der Entspannung zu gestalten.

Erläuterung (pädagogischer Ansatz)

Bitte erläutern Sie Ihren pädagogischen Ansatz. Mit welchen Methoden arbeiten Sie bzw. worauf legen Sie im Umgang mit den Kindern und Jugendlichen Wert? (max. 1300 Zeichen)

Das Wichtigste ist ein wertschätzender Umgang. Jede:r kann Wichtiges beitragen. Es wird gemeinsam geplant, was es zu Essen geben soll. Kinder werden ermutigt, eigene Lieblingsrezepte mitzubringen. Dabei sind Verfügbarkeit und die Finanzen die Grenzen und wir achten zudem auf Saisonalität der verwendeten Produkte. Echte Partizipation ist wichtig, um die Kinder ernst zu nehmen und alle Interessen möglichst gut zu berücksichtigen. Das trainiert Kommunikation und Kompromissfähigkeit und ermöglicht eine gestärkte Resilienz.

Das gemeinsame Ziel einer Mahlzeit ist die Motivation für die Zusammenarbeit. Das Prinzip „Im Leben lernen“ verleiht dem Projekt für die Kinder Glaubwürdigkeit: Denn wenn die Zusammenarbeit nicht klappt und die Kinder sich nicht persönlich einsetzen, wird es schwierig, das Geplante umzusetzen. Gleichzeitig verbindet die Kinder ein gemeinsames Essen in möglichst entspannter Atmosphäre.

Konflikte werden im Gespräch gelöst und auf eine gerechte Arbeitsteilung, in der jede:r mal ungeliebte Arbeiten übernimmt, wird geachtet. Feste Rituale, wie ein gut gedeckter Tisch und die Vorstellung des Gekochten durch die Köch:innen, fördern den Ausdruck von Wertschätzung.

Bewegung durch angeleitete Übungen zwischendurch ermöglicht die Balance zwischen Konzentration und Entspannung.

Welchen Betreuungsschlüssen von Betreuenden: Teilnehmenden empfehlen Sie?

Beispiel: Zwei Personen betreuen 20 Kinder. Der Betreuungsschlüssel beträgt 1:10

2 Personen für 15 Kinder beim Kochen 1:7,5

Kochanfänger:innen brauchen intensive Anleitung damit alle mitmachen können. Mit scharfen Messern und kochenden Flüssigkeiten zu arbeiten, erfordert ebenfalls intensive Betreuung, daher sind mindestens 2 Betreuer:innen erforderlich.

Welchen Grund haben Sie zur Annahme, dass Ihre Projekte wirken? (Auswahl)

Sie können mehrere Antworten ankreuzen.

- Es gibt vielerorts ähnliche Projekte, die erfolgreich sind/einen guten Eindruck machen
- Es gibt bereits eigene Erfahrungen mit dieser Art von Projekten.
- Es gibt Expert:innen, die von der Wirkung dieser Art von Projekten überzeugt sind.
- Es gibt wissenschaftliche Belege für diese Art von Projekten.

Erläuterung (Wirkung)

Bitte begründen Sie Ihre Auswahl und geben Sie, wenn möglich, konkrete Beispiele. (max. 300 Zeichen)

In den Schuljahren 2015-17 haben zwei einjährige GBS-Grundschulkurse an einer Schule in Hamburg unter dem Titel: „Wie schmecken die Jahreszeiten?“ stattgefunden. Dieser wurde von den Kindern stetig besucht. Sie haben gute Fortschritte im Sozialverhalten gezeigt.

Wie stellen Sie den Erfolg Ihrer Projekte fest?

Sie können mehrere Antworten ankreuzen.

- Der Erfolg wird durch Reflexion im Kollegium innerhalb des Trägers festgestellt.
- Der Erfolg wird in persönlichen Gesprächen mit der Zielgruppe festgestellt.
- Der Erfolg wird durch Beobachtung oder Befragung der Zielgruppe festgestellt.

Beschreibung (Erfolgsindikatoren) Hier können Sie Ihre Erfolgsindikatoren beschreiben. (max. 500 Zeichen)

Kinder kommen freiwillig, gern und regelmäßig zum Kurs.

Regeln werden eingehalten.

Die Atmosphäre beim Essen ist entspannt.

Die Kinder haben Grundfertigkeiten im Kochen erlernt und können z.B. Zwiebeln würfeln, Kartoffeln schälen, etc. Die Zeit wird eingehalten.

Wenig Nachbereitung (Aufräumen) für die Pädagog:innen.

Die Kinder übernehmen Mitverantwortung für das Gelingen des Kurstages.

Es gibt wenige Streitereien, und Konflikte werden meistens ohne Hilfe gelöst.

Wie motivieren Sie Ihre Zielgruppe zur Teilnahme an Ihren Projekten? Sie können mehrere Antworten ankreuzen.

- Die Teilnehmenden erhalten Erinnerungen für die Termine (auch durch Eltern).

- Die Teilnehmenden können direkt über die konkrete Gestaltung des Projekts mitentscheiden.
- Die Teilnehmenden erhalten zusätzliche Anreize für die Teilnahme.
- Die Teilnehmenden werden darin unterstützt, das Projekt genau zu verstehen.

Wie schließen Sie mit Ihren Projekten an die Lebens- und Erfahrungswelt der Kinder und Jugendlichen an? Sie können mehrere Antworten ankreuzen.

- Das Projekt greift Aktivitäten aus dem Alltag der Teilnehmenden auf (z. B. Mahlzeit vorbereiten, Hausaufgaben machen).
- Das Projekt findet an Orten statt, an denen die Teilnehmenden sich auch in ihrem Alltag aufhalten (z. B. Park nahe Einkaufszentrum).
- Das Projekt beinhaltet gemeinsame Aktivitäten für Teilnehmende aus benachteiligten und nicht benachteiligten Lebenslagen (z. B. unterschiedlicher Bildungshintergrund).
- Das Projekt beinhaltet Freiräume, in denen die Teilnehmenden selbst über die Gestaltung einer Aktivität bestimmen können (z. B. Rezept für gemeinsames Kochen).
- Das Projekt greift Interessen und Bedürfnisse der Teilnehmenden auf (z. B. Hobbies, Bildungsrückstände).
- Das Projekt greift vorhandene Stärken der Teilnehmenden auf (z. B. Persönlichkeit, Fähigkeiten).

2. Ablaufplan

Bitte beschreiben Sie ausführlich den Ablauf Ihres Projekts. Gehen Sie bei den jeweiligen Programmpunkten auf Ziele, Inhalte, Methoden und ggf. benötigte Materialien ein. Welche Voraussetzung sollte das pädagogische Personal zur qualitativen Umsetzung des Projekts erfüllen? Gibt es weitere praktische Hinweise/Tipps, die zur eigenständigen Durchführung des Projekts hilfreich sind?

Dieses Programm läuft in der Kategorie „Alltag Plus“ [Förderkategorie ALLTAG PLUS – AUF!leben \(auf-leben.org\)](#)

„In dieser Kategorie werden Projekte gefördert, die regelmäßig an 2 bis 5 Zeitstunden pro Woche (zzgl. Vor- und Nachbereitung) für die Dauer von mind. 10 Wochen stattfinden. Eine Unterbrechung z. B. durch Ferien ist möglich. Die Projekte sind auf persönliche Weiterentwicklung in Kombination mit einer psychosozialen Stärkung der Kinder und Jugendlichen gerichtet.“

Die Fördergrundsätze kann man hier nachlesen: [Fördergrundsätze – AUF!leben \(auf-leben.org\)](#)

Auf dieser Seite ist auch die finanzielle Ausstattung geschildert: 7€/Stunde pro TN und mindestens 15 TN über 10 Wochen

Das Programm ist für Kinder vom Grundschulalter bis 6. u. 7. Klasse konzipiert.

Vor der Durchführung:

Aus dem Nähkästchen:

Nice to have in Sachen „Küche“:

Eine gut eingerichtete Küche kann das Kochen mit Kindern sehr erleichtern! Hört sich banal an, macht aber den Unterschied wie viel Zeit die Vor- und Nachbereitungen erfordern. In mäßig geeigneten Küchen muss ich neben den üblichen Vorbereitungen für das Menü des Tages immer noch einen Teil der Küchenlogistik einpacken, der selbstverständlich auch wieder zurückwandern muss. Es ist also schön, wenn es z.B. einen Pürierstab, einen Mixer oder gar eine Küchenmaschine, eine flotte Lotte, nebst ausreichend Töpfen, Messern, eine oder mehrere Waagen, Messbecher, Rührgefäße, etc. vor Ort gibt. Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit – es empfiehlt sich bei unbekanntem Küchen eine Inventarliste, damit man in der Vorbereitung auch kurz vor der Veranstaltung noch mal nachschauen kann, was vorhanden ist.

Da Kochen in der Regel sehr beliebt und Aufräumen und Abwaschen außerordentlich unbeliebt ist, ist eine professionelle Spülmaschine der Traum!! In nur 3 min ist ein Spülgang abgeschlossen und man kann ein paar Kinder zum Abtrocknen abordnen. Aber auch eine

Haushaltsspülmaschine ist schon hilfreich, wenn man auch vorher regeln muss, wer sie nach 1-2h wieder ausräumt. 1h Nachbereitungszeit kann man einplanen, wenn das Abwaschen mit den Kindern nicht klappt.

Optimal sind mehrere gut ausgestattete Kochplätze und ein großer Esstisch in der Nähe mit (zusammenpassendem) Geschirr, das eine nette Tafel ermöglicht. Um das Essen zu einem besonderen Ereignis zu machen, lege ich immer Wert auf einen gut gedeckten Tisch. D.h. die Teller stehen an der Tischkante, das Besteck liegt gerade daneben und alle haben ein Glas. Für einen Kurs habe ich sogar mal Stoffservietten genäht (mit beschrifteten Serviettenringen).

Dauer des Kurses:

Ich habe schon Kochkurse in 2h durchgeführt. Das macht aber ein Rahmenprogramm fast unmöglich. Wenn also auch mal gemeinsam eingekauft werden, die Natur erkundet und danach gemeinsam gekocht und aufgeräumt werden soll, sind 4h sinnvoll.

Küchen-Vorbereitung:

Es ist nötig, einen Grundstock an Lebensmitteln, die man immer wieder braucht, vor dem Kursbeginn einzukaufen und bereit zu stellen. (TIPP: Diese Dinge habe ich manchmal auch von den Läden, in denen wir danach einkaufen, gesponsort bekommen). Dazu gehören: Essig, Salat-Öl, Brat-Öl, Salz, Gewürze, Mehl, Puddingpulver, Zucker und sonstige Dinge, die auch geöffnet lange haltbar sind.

Pädagogische Vorbereitung:

Es empfiehlt sich immer, einen Plan B zum Umgang mit schwierigen Kinder zu haben. Wenn im Vorwege mit Eltern oder Einrichtung geklärt ist, dass ich Kinder nach Hause oder in eine andere Gruppe schicken oder beim nächsten Mal ausschließen kann, ist es immer leichter, den Fall gar nicht eintreten zu lassen und sich selbst nicht zu überfordern. Nach meiner Erfahrung bin ich sehr viel entspannter und kann Konflikte deeskalieren, wenn ich mir darüber bewusst bin, dass ich immer noch ein Ass im Ärmel habe. Daher bitte keine Scheu, sich schon im Vorwege die Unterstützung anderer zu sichern.

Anforderung an die Durchführenden:

Um einen Kochkurs mit Kindern durchzuführen empfehlen sich gute Grundkenntnisse im Kochen und auch einen Vorsprung in Sachen „Warenkunde“.

Herausforderungen einer saisonalen Küche:

Meine Definition saisonaler Küche bezieht sich im Wesentlichen auf Obst und Gemüse. Dort gilt es noch bei den Verkäufern, die ihre Ware selbst anbauen, im Winter und Frühling herauszufinden, wie die Lagerung gemanagt wird. Elektrische Kühlung oder Erdmiete, etc.

Bei Zutaten, die aus anderen Teilen Europas kommen und die ohne weitere Energiezufuhr (Kühlung) gelagert und ohne Eile transportiert werden können, bin ich deutlich toleranter, um die Auswahl der Zutaten nicht noch weiter einzuschränken. Das gilt z.B. für Getreide, Hülsenfrüchte, Gewürze, etc.

Es gibt auch bei der Verbraucherzentrale Obst- und Gemüse-Saisonkalender. Ich habe einen für Norddeutschland angehängt.

Um eine saisonale Küche an andere vermitteln zu können, ist es auch hilfreich, selbst mal mindestens ein Jahr ein Augenmerk auf die Möglichkeiten der Jahreszeiten gerichtet zu haben. Ein Hinweis darauf könnte die Erkenntnis sein, dass nicht der Winter eine Herausforderung für den abwechslungsreichen Speiseplan ist, sondern das Frühjahr. Bis (bei uns im Norden) die Vegetationsperiode tatsächlich eine neue Ernte ermöglicht, ist es mindestens Mai. Bis dahin bleiben im Wesentlichen Gerichte, die das ganze Jahr Saison haben oder eine Fortsetzung des Kochens mit Wintergemüse.

Für die Rezepte und ein paar Basics in Warenkunde noch ein Literaturtipp: Henne & Otto: „Wie schmecken Frühling, Sommer, Herbst und Winter?“ 2019 KJM-Verlag, Hamburg, 20€

Für das Verstehen der Abläufe im Vegetationsjahr der Pflanzen ist es hilfreich, mal jeweils den Jahresgang eines Apfelbaumes und einer Einjährigen zu betrachten. Apfelbaum: Blüte im April, danach Blätter, Fruchternte im Herbst, Blattfall, Baum macht Winterpause; Einjährige: Keimung im Frühjahr, Blüte spätes Frühjahr, Samen im Sommer, Pflanze stirbt, „Winterruhe“ für den Samen.

Diese Abläufe lassen ganz einfach schlussfolgern, dass zarte Früchte wie Himbeeren, etc. im Winter auf keinen Fall regional angebaut sein können! Äpfel sind stabiler und werden eine Zeitlang gelagert. Aber auch Äpfel sind spätestens ab Mai nicht mehr saisonal.

An dieser Stelle kann ein Hinweis darauf erfolgen, dass eine Pause im Verzehr den Genuss außerordentlich steigert – man denke an die ersten zarten saftigen Freiland-Erdbeeren im Juni!

Ablaufplan (Bausteine)

1x wöchentlich 3-4h, wenn Einkaufen regelmäßig auf dem Plan steht eher 4-5h

Für die Lebensmittelkosten könnte man eine Umlage bei der Kindern machen. (1-1,50 € pro Kurstag für Bio-Lebensmittel)

Beispielhaft Kurstag 1 und 2:

Tag	Ziel	Inhalt	Methode	Materialien
1	Vorstellung	Wertschätzender Umgang wird trainiert.	Alle Teilnehmende des Kurses und auch die Betreuenden stellen sich vor und geben Lieblingsgericht an.	Ggf. Redestab
	Kennenlernen	Alle Namen werden mehrfach genannt	Spiel, z.B. Rundlauf: Alle stehen im Kreis, Eine:r beginnt außen um den Kreis zugehen und stoppt bei einem Kind, klopft auf die Schulter und stellt sich laut vor: ich bin...(Name), Kinder schütteln sich die Hand, das andere stellt sich vor: ich bin... Kinder vereinbaren die Richtung in die jedes laufen wird. Danach lassen sie sich los und rennen so schnell sie können in unterschiedliche Richtungen um den Kreis. Wenn sie sich begegnen, stoppen sie und geben sich wieder die Hand und nennen den Namen des Gegenübers: Hallo Dann geht's weiter – wer zuletzt am freien Platz ankommt, geht wieder um den Kreis und sucht das nächste Kind. Usw.	keine
	Regeln und allg. Abläufe werden etabliert	Grundregeln etablieren, Einbeziehung der Kinder, Abläufe und Rituale einführen, erklären	Kinder Beispiele nennen lassen, dabei Plakat schreiben Allg. Umgang, Stoppregel Regeln beim Ausflug Regeln beim Einkaufen Regeln beim Kochen und Essen Regeln beim Aufräumen	Plakat
	Einführung saisonale Lebensmittel	Warum ist es klug, sich saisonal zu ernähren? Wie wollen wir leben?	Gespräch	Zutaten zum Kochen

Tag	Ziel	Inhalt	Methode	Materialien
1	Kochen, Essen, Aufräumen	Was für Gemüse/Obst liegt auf dem Tisch? Was könnte man daraus machen?	Erkundung der Arbeitsgeräte, Sicherheitsregeln, einfache Warenkunde	Kochutensilien, Kücheninfrastruktur
	Planung des nächsten Kurstages, Selbstwirksamkeit lernen, Wertschätzung	Was soll es am nächsten Kurstag zu Essen geben?	Gespräch mit Kommunikationsregeln,	Saisonkalender, Rezeptvorschläge Tafel, auf der am Ende des Gesprächs das Gericht der nächsten Woche steht.
	Ritual Wertschätzender Umgang	Rückmeldung 1. Tag	Handshake zum Abschied	

Es empfiehlt sich, für die ersten Gerichte sehr einfach zuzubereitende Mahlzeiten zu wählen, weil die Wahrscheinlichkeit hoch ist, dass sehr viel Hilfestellung nötig ist und noch viele Dinge besprochen und Regeln durchgesetzt werden müssen. (Rezeptempfehlung: Kartoffeln mit Quark, Apfelmus mit Vanillesauce, etc.)

Im Anhang gibt's ein Rezeptbooklet mit kindertauglichen Rezepten rund ums Jahr als ersten Ideengeber und einen Saisonkalender.

Resteverwendung: Die Kinder sollten an jedem Kurstag eine auslaufsichere Dose mitbringen, um Reste mit nach Hause zu nehmen. Das hat den doppelten Vorteil, dass Lebensmittelverschwendung vermieden wird und gleichzeitig die Familien der Kinder eine Idee davon bekommen, was saisonale Ernährung ist. Auch die Kursleitung sollte eine Dose dabei haben, weil Gerichte, bei denen viele Reste bleiben, auch auf dem Nachhauseweg u.U. nicht beliebter werden.....

Bewegungsspiele:

Um den Kurstag aufzulockern, wenn die Konzentration nachlässt und die Kinder plötzlich schwierig zu motivieren sind, empfiehlt es sich, Bewegungsspiele einzubauen: z.B. Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser? Oder Katz` und Maus oder andere Spiele, die die Kinder vorschlagen.

Tag	Ziel	Inhalt	Methode	Materialien
2	Begrüßung, Kennenlernen		Wer kennt schon 4 (5,6,...) Kinder?, Namen werden wiederholt	
2	Besprechung	Was machen wir heute?		Tafel mit dem am Vortag besprochenen Gericht
2	Alltagsfähigkeiten entwickeln	Erkundung eines Supermarktes mit Einkaufszettel, in Kleingruppen	Allg. Erkunden des Supermarktes (Ralleve) Wo steht was? Einkaufen in Kleingruppen. Auftrag: Kassenbon mitbringen	Je 1 Portemonnaie mit 5€, Einkaufszettel u. Einkaufstasche für die Kleingruppe
2	Kritischer Rückblick	Reflexion Supermarkt	Was kann man da kaufen? Wie viel Müll bringen wir mit? Woher kommt die Ware? Hätten wir jemanden um eine Beratung bitten können?	Die Verpackungen unserer Einkäufe
2	Stärkung der Zusammenarbeit	Stärkung der Gruppe	Wechselgeld abrechnen mit der Kursleitung; Unsichere Rechner dürfen sich Hilfe von anderen Kinder holen, Zusammenarbeit erwünscht.	
2	Kochen, Essen, Aufräumen	Einüben von Fertigkeiten und Warenkunde	Zubereiten einer Mahlzeit	Kochutensilien, Kücheninfrastruktur
2	Selbstwirksamkeit lernen, Wertschätzung	Planung des nächsten Kurstages Was soll es am nächsten Kurstag zu Essen geben?	Gespräch mit Kommunikationsregeln,	Saisonkalender, Rezeptvorschläge Tafel, auf der am Ende des Gesprächs das Gericht der nächsten Woche steht.
2	Ritual Wertschätzender Umgang	Rückmeldung zum Essen und zur Zusammenarbeit	Handshake zum Abschied	

Tag	Ziel	Inhalt	Methode	Materialien
3	Besprechung	Was machen wir heute?		Tafel mit Tagesgericht
3	Alltagsfähigkeiten entwickeln	Wochenmarktbesuch	Allg. Erkunden des Wochenmarktes (Rallye?) Wer verkauft was? Nur eigene Ernte? Non-Food? Einkaufen in Kleingruppen. Auftrag: Kassenbon mitbringen	Je 1 Portemonnaie mit 5€, Einkaufszettel u. Einkaufstasche für die Kleingruppe
3	Kritischer Rückblick	Reflexion Wochenmarkt	Was kann man da kaufen? Wie viel Müll bringen wir mit? Woher kommt die Ware? Hätten wir jemanden um eine Beratung bitten können?	Verpackungsmaterialien des Einkaufs
3	Kochen, Essen, Aufräumen	Einüben von Fertigkeiten und Warenkunde	Zubereiten einer Mahlzeit	Kochutensilien, Kücheninfrastruktur
3	Planung des nächsten Kurs-tages, Selbstwirksamkeit lernen, Wertschätzung	Was soll es am nächsten Kurstag zu Essen geben?	Gespräch mit Kommunikationsregeln,	Saisonkalender, Rezeptvorschläge Tafel, auf der am Ende des Gesprächs das Gericht der nächsten Woche steht.
3	Ritual Wertschätzender Umgang	Rückmeldung zum Tag wie war die Zusammenarbeit? ... das Essen?	Handshake zum Abschied	

Jeder andere Kurstag sollte folgende Elemente enthalten:

Tag	Ziel	Inhalt	Methode	Materialien
4 - 10	Gemeinschaftsgefühl stärken	Begrüßung und Besprechung der geplanten Mahlzeit	Gespräch	Tafel mit geplantem Gericht, Rezepte
	Bearbeiten und Reflexion des Themas	Was ist draußen gerade aufgefallen? Was wächst/blüht/hat Früchte?	Ausflüge, Beobachtungen der Jahreszeiten, Einkaufen, etc.	s.u.
	Kochen, Essen, Aufräumen	Einüben von Fertigkeiten und Warenkunde	Zubereiten einer Mahlzeit in Kleingruppen (jede eine Komponente)	Kochutensilien, Kücheninfrastruktur
	Aktion des Tages s.u.			
	Planung des nächsten Kurstages, Selbstwirksamkeit lernen, Wertschätzung	Was soll es am nächsten Kurstag zu Essen geben?	Gespräch mit Kommunikationsregeln	Saisonkalender, Rezeptvorschläge Tafel, auf der am Ende des Gesprächs das Gericht der nächsten Woche steht.
	Ritual Wertschätzender Umgang	Rückmeldung zum Tag wie war die Zusammenarbeit? das Essen?	Handshake zum Abschied	

Mögliche Aktionen rund um die saisonale Küche:

Garten: Pflanzen von Lebensmitteln (z.B. Radieschen), die man noch innerhalb der Kursdauer ernten kann. Zwischendurch pflegen/gießen

Ausflug zu Erzeugern: Wenn die Möglichkeit besteht, direkt auf einem Bauernhof mal zu helfen und einen Einblick in Anbau und Ernte zu erhalten, ist das natürlich unschlagbar. In der Stadt wird daraus im Zweifel aber immer ein ganztägiger Ausflug werden.

Untersuchung von Fertiggerichten: Dazu würde ich einen Besuch im Supermarkt unter diesem Gesichtspunkt vorschlagen. Da könnte dann jede Kleingruppe versuchen, ihr Lieblingsgericht zu finden, um folgende Fragen zu beantworten: Wie lang ist die Zutatenliste? Welche von diesen Zutaten benutzen wir auch/haben wir im Küchenschrank? Wie lang ist unser Rezept dazu? Was kosten unsere Zutaten? Preisvergleich! Wie viel Müll ist pro Portion damit verbunden?

Getreide: Alles Samen von Gräsern, Vergleich verschiedener Körner, Probieren, Haferquetsche (Man kann Haferflocken leicht selbst machen + Herstellung von Porridge mit heißem Wasser und einen Schuss Sahne), oder Mehl mahlen (mit Kaffee- oder Handmühle) oder elektrischer Getreidemühle, Brötchen oder Fladen backen oder Herstellung von Knuspermüsli

Besuch dazu im Supermarkt: Untersuchen von Frühstücks“cerealien“: An welcher Stelle der Zutatenliste steht Zucker?

Wer ein Getreidesieb hat, kann auch mal den Unterschied zwischen Vollkorn- und Auszugsmehl demonstrieren. Dazu wird am besten das ganze Korn mit einer Getreidemühle gemahlen und dann die Anteile die oben im Sieb hängenbleiben, mit dem feinen Mehl darunter verglichen.

Nudeln selber machen: Ja, auch ich verwende in der Regeln fertige Nudeln. Um Kindern zu vermitteln, dass das ganz einfach ist, kann man mal selbst Nudelteig herstellen und sie mit Hilfe einer oder mehrerer Nudelmaschinen in Tagliatelle zu verwandeln. (Wenn nicht vorhanden, kann man den Teig auch mit großen Messern und einem Lineal in feine Streifen schneiden) Das hat allen immer Spaß gemacht.

Sprossen: Wenn im Frühjahr Karotten- und Krautsalat ihren Reiz verloren haben, kann man sich frische Sprossen aus Mothbeans (meine Lieblingssorte), Linsen (schnellste in 1-2 Tagen), Mungobohnen, Kichererbsen oder anderen herstellen. Die machen sich gut im Salat und sind super gesund. Für den Kurs könnte man an einem Kurstag welche ansetzen, die zuhause verzehren und pünktlich vor dem nächsten Kurstag Ersatz ansetzen, der dann auf dem Punkt verzehrreif ist.

Kekse backen: Ein sehr beliebter Programmpunkt, der insofern aufwändig ist, dass genug Teig vorhanden ist, um auch am Ende noch den einen oder anderen Kekes mit nach Hause zu nehmen.

Siegel im Lebensmittelbereich/Stempel auf Eiern: Was bedeuten die verschiedenen Zeichen für Tiere und Menschen? Tierhaltung, Pestizide, etc.