

Klimafreundlich kochen

Beispielhaftes Veranstaltungskonzept und Textbausteine als Hilfestellung für ANU Mitgliedseinrichtungen bei der Antragstellung im DKJS - Förderprogramm *AUF!leben – Zukunft ist jetzt*. Erstellt von Silvia Schubert 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?

Klimafreundlich kochen

Auf dem Wochenmarkt oder in einem nahe gelegenen Gemüsegarten, erkunden Kinder und Jugendliche von 9 bis 16 Jahren, welches Obst und Gemüse gerade Saison hat. Mit den eingekauften Zutaten bereiten sie gemeinsam ein vegetarisches Gericht zu. Dabei erleben die Teilnehmenden exemplarisch, wie sie man bei Einkauf und Ernährung nachhaltig handeln können. Nebenbei diskutieren sie kulturell unterschiedlich geprägte Ernährungsgewohnheiten und deren Einfluss auf das Klima.

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)

Während der Pandemie hatten Kinder und Jugendliche nur wenig Möglichkeiten zu gemeinsamen Aktivitäten mit Gleichaltrigen und es gibt einen großen Nachholbedarf an sozialer Interaktion und praktischen Aktivitäten. Aufgrund von Doppelbelastungen durch Homeschooling und Homeoffice gehört es in immer weniger Familien zum gewohnten Alltag täglich selbst mit frischen Zutaten zu kochen. Bei der Zubereitung einer einfachen gesunden Mahlzeit können die Kinder und Jugendlichen Alltagsfertigkeiten erproben, Verantwortung in der Gruppe übernehmen und Kenntnisse über saisonale Lebensmittel erwerben.

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.

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)

Im Rahmen eines Projekttages erkunden die Kinder und Jugendlichen auf dem Wochenmarkt, welches Obst und Gemüse gerade Saison hat. Aus frischen Zutaten bereiten sie gemeinsam ein vegetarisches Gericht zu.

Gemeinsames Kochen und Essen macht Spaß, verbindet die Menschen und hilft, den Alltag zu strukturieren. Zu wissen, wie man aus regionalem und saisonalem Obst und Gemüse eine gesunde und leckere Mahlzeit zubereitet, stärkt auch das Selbstbewusstsein der Kinder und Jugendlichen.

Passend zur Jahreszeit wird den Teilnehmenden vorher eine Auswahl an Rezepten für verschiedene vegetarische Menüs zur Verfügung gestellt, damit sich die Kinder und Jugendlichen an der Auswahl beteiligen können.

Unterstützt durch Fotos und eine Weltkarte können die Teilnehmenden sich mit der Frage auseinandersetzen, was saisonales Obst und Gemüse mit Klimaschutz zu tun hat. Die Rezepte für das ausgewählte Menü werden vorgestellt und die benötigten Zutaten besprochen. Für den Einkauf auf dem Wochenmarkt (Hofladen o.ä.) werden Teams gebildet, jedes Team ist verantwortlich für einen Teil des Lebensmitteleinkaufs.

Bei der Zubereitung des Essens in der Küche ist gute Kooperation in den Teams, gegenseitige Rücksichtnahme und Hilfsbereitschaft sowie Konzentration bei den einzelnen Arbeitsschritten gefordert. Nur wenn alle gut zusammenarbeiten, entsteht am Ende eine leckere Mahlzeit für alle.

Beim gemeinsamen Essen kann jedes Koch-Team „sein“ Rezept vorstellen und es gibt Raum für den Austausch über die Erfahrungen, die während des Kochens gemacht wurden. Gemeinsames Abwaschen und Aufräumen gehört ebenfalls zum Projekttag.

Welchen Betreuungsschlüssen von Betreuenden:Teilnehmenden empfehlen Sie?

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

Damit gerade in Gruppen, die noch keine oder nur wenig Kocherfahrung mitbringen, ein gutes Arbeiten mit ausreichend Unterstützung möglich ist, wird ein Betreuungsschlüssel von 1:5 empfohlen. Mindestens eine Betreuungsperson sollte ausreichend Kocherfahrung (auch mit Kindern und Jugendlichen) mitbringen.

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)

Gute Erfahrungen wurden zum Beispiel mit Bildungsangeboten für Schulklassen auf Gut Karlshöhe in Hamburg gemacht: „Wie schmecken die Jahreszeiten?“ oder im Rahmen des ANU-Projektes (Hamburg) „Natur, Mensch, unsere Zukunft – Was kann ich tun?“ als dreiteiliges Angebot mit dem Schwerpunkt Ernährung.

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)

Erfolgsindikatoren sind:

- wenn die Kinder und Jugendlichen gut im Team zusammenarbeiten ,
- wenn sie Spaß am gemeinsamen Kochen haben,
- wenn ihnen das zubereitete Essen schmeckt,
- wenn die Kinder und Jugendlichen Lust bekommen, etwas ähnliches selbst auf die Beine zu stellen,
- wenn Konflikte konstruktiv und selbstständig gelöst werden.

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).

1. 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?

AUF!leben – Förderkategorie IMPULS

In dieser Kategorie werden einmalige, eintägige Projekte (mind. 6 Zeitstunden, zzgl. Vor- und Nachbereitung) gefördert. Die Projekte stärken Lernfreude, Motivation und das soziale Miteinander. Auch der Gedanke, sich nach langer Trennung wieder als Gemeinschaft zu begreifen, soll dabei eine tragende Rolle spielen. Die Antragstellenden erläutern in einem Kurzkonzert den Inhalt ihres Projektes.

Um ein Projekt durchführen zu können, sollte eine Mindestzahl von 7 Kindern oder Jugendlichen teilnehmen. Pro teilnehmende Person wird ein Festbetrag von 40 Euro gefördert.

Der Träger kann das Angebot durchführen, indem er die Projektteilnehmenden selbst gewinnt, oder er kann sein Projekt für andere Träger durchführen (Schulen, Kitas und sonstige Einrichtungen), die dann auch die Projektteilnehmenden gewinnen. Idealerweise bestehen bereits Kooperationsbeziehungen zu den anderen Trägern, bei denen die Projekte durchgeführt werden.

Ablaufplan „Klimafreundlich Kochen“

Ganztägiges Angebot (6 Std.) z.B. 8-14 Uhr für Schulklassen oder Kinder-/Jugendgruppen (9-16 Jahre) in einer Schule oder einer anderen Einrichtung mit geeigneter Küche und nahe gelegener Einkaufsmöglichkeit (z.B. Wochenmarkt, Hofladen o.ä.)

Wichtige Vorüberlegungen und praktische Tipps:

Die Gruppengröße sollte an das Alter der Teilnehmenden und an die räumlichen Gegebenheiten (Küchenausstattung, Arbeitsplätze) angepasst sein.

Es sollte vorher eine Abfrage bei den Teilnehmenden gemacht werden, ob es Lebensmittelunverträglichkeiten gibt.

Passend zur Jahreszeit sollte eine Auswahl an Rezepten für verschiedene vegetarische Menüs zur Verfügung gestellt werden, damit die Kinder und Jugendlichen im Vorfeld an der Auswahl beteiligt werden können.

Beispiele für mögliche Menüs:

Menü 1(Frühling): Ofenkartoffeln mit Kräuterquark, Möhrensalat mit gerösteten Nüssen, Milchreis mit Apfelmus

Menü 2 (Sommer): Nudeln mit Tomatensauce, bunter Salat, Erdbeerquark

Menü 3 (Herbst): Pellkartoffeln mit Knoblauchbutter, Gemüsesticks mit verschiedenen Dips, Obstsalat

Menü 4 (Winter): Gemüsewaffeln mit Sauerrahm, Apfel-Crumble mit Vanillesauce

Vorab sollte eine Vorexkursion zum Markt (o.ä.) gemacht werden, um das aktuelle Warenangebot und die Preise richtig zu kalkulieren. Alle Zutaten, die nicht frisch auf dem Markt gekauft werden, müssen rechtzeitig vorher eingekauft und in der Einrichtung bereit gestellt werden. Auch über die vorhandene Küchenausstattung sollte man sich unbedingt vorher informieren, um ggf. fehlende Utensilien selbst mitzubringen.

Vorher sollte auch geklärt werden, mit welcher Eigenbeteiligung der Teilnehmenden (Lebensmittelumlage) das Kochprojekt geplant werden kann.

Damit Essensreste nicht weggeworfen werden, sollte jede*r Behälter für Reste mitbringen.

Überlegungen zum Betreuungsschlüssel:

Damit gerade in Gruppen, die noch keine oder nur wenig Kocherfahrung mitbringen, ein gutes Arbeiten mit angemessener Unterstützung möglich ist, wird ein Betreuungsschlüssel von 1:5 empfohlen. Mindestens eine Betreuungsperson sollte ausreichend Kocherfahrung (auch mit Kindern und Jugendlichen) mitbringen.

Beispiel eines Ablaufplans

Die Zeitangaben sind als Orientierungsrahmen zu verstehen und je nach Altersstufe, sind evtl. auch zusätzliche Bewegungspausen draußen sinnvoll.

Ziel (mit Zeitrahmen)	Inhalt / Methoden	Material
Ankommen, Begrüßung (5 Min)	Alle stellen sich mit Namen vor; evtl. Abfrage zu Kocherfahrungen der Teilnehmenden	
Themeneinstieg zur saisonalen Ernährung (20-30 Min)	Gespräch über saisonales Obst und Gemüse der Region (unterstützt z.B. durch Bildkarten mit heimischen Obst- und Gemüsesorten und eine Weltkarte). Was hat saisonale und regionale Ernährung mit Klimaschutz zu tun?	Bildkarten, Weltkarte, evtl. Saisonkalender
Vorstellen der ausgewählten Rezepte (10 Min)	Menüfolge und Zutaten, die eingekauft werden sollen, an einer Tafel / Stellwand visualisieren	Tafel oder Stellwand mit den Rezepten
Gruppeneinteilung und Aufgabenverteilung für den Einkauf der Lebensmittel (15 Min)	Nach Möglichkeit sollten sich die Gruppen selbst finden (3-4 Personen pro Team), ggf. unterstützen die Betreuungspersonen bei der Einteilung, damit „ungünstige“ Kombinationen vermieden werden.	Stofftaschen, Geldbörsen mit Einkaufsgeld, Einkaufslisten
Gemeinsamer Weg zum Wochenmarkt (10-15 Min)	Vorher mit der Gruppe die Regeln besprechen (im Straßenverkehr und auf dem Markt).	
Orientierung auf dem Markt (10-15 Min)	Ggf. mit Rechercheaufgaben: Welches Obst und Gemüse stammt aus eigenem Anbau? Gibt es Lebensmittel aus ökologischer Landwirtschaft?	
Einkaufen der Zutaten	Die Teams entscheiden selbst, an welchem Stand sie die benötigten Zutaten kaufen.	

(10-15 Min)		
Rückweg (10-15 Min)		
Abrechnen der Einkäufe (10 Min)	Die Kinder / Jugendlichen unterstützen sich gegenseitig beim Abrechnen.	
<u>Optionaler Baustein:</u> Wahrnehmen der Jahreszeiten in der Umgebung (60-75 Min)	<u>Alternative zum Marktbesuch mit Einkauf</u> (falls es keinen Markt in der Nähe gibt): Erkunden der Natur in der Umgebung (z.B. im Schulgarten) mit Forscheraufträgen zum Wahrnehmen der Jahreszeiten: Was wächst draußen gerade? Welche Pflanzenteile sind gerade nutzbar (Blätter, Früchte, Wurzeln)? Auswertung der Ergebnisse im Plenum. Evtl. gibt es je nach Jahreszeit auch die Möglichkeit, mit der Gruppe Wildfrüchte oder Kräuter in der Umgebung zu ernten und für das Kochprojekt zu nutzen (vorher in Erfahrung bringen!). Alle weiteren Zutaten für das Menü müssen bei dieser Variante selbst eingekauft und mitgebracht werden.	Zettel mit Forscheraufträgen für die Teams ggf. Sammelgefäße
Frühstückspause (15-20 Min)		
Verteilen der Rezepte auf die Kleingruppen (10 Min)	Nach Möglichkeit sollte sich jedes Team selbst für ein Rezept entscheiden, das es zubereiten möchte. Lesen der Rezepte (bei jüngeren Kindern gemeinsam) und klären von Verständnisfragen.	Kopien der Rezepte (evtl. in Klarsichthüllen)
Regeln klären (10 Min)	Regeln zum Umgang mit den Küchenwerkzeugen und für die Arbeit an einer heißen Herdplatte / Backofen besprechen und ggf. auf einer Tafel / Stellwand visualisieren.	Tafel / Stellwand
Zubereitung der Rezepte (60-90 Min)	Jedes Team arbeitet an „seinem“ Arbeitstisch und wird bei Bedarf von den erwachsenen Begleitpersonen unterstützt. Alle für das jeweilige Rezept benötigten Werkzeuge, Töpfe, Schüsseln, Zutaten etc. sollten an den entsprechenden Arbeitstischen bereit stehen.	Arbeitsmaterialien je nach Rezept

Aufräumen der Arbeitsplätze (10 Min)	Jedes Kochteam räumt seinen Arbeitsplatz auf. Teams, die früher fertig sind, unterstützen andere wo nötig.	Behälter für Kompost, Wischlappen
Tisch decken (10 Min)	Wenn möglich, eine große Tafel für alle decken; Leitungswasser und Gläser für alle bereit stellen. Warum Leitungswasser das klimafreundlichste und gesündeste Getränk beim Essen ist, kann auch Thema der Tischgespräche werden.	Geschirr, Besteck, Servietten, evtl. Blumen / Kräuter / Kerzen zur Dekoration
Gemeinsames Essen (45-60 Min)	Jedes Kochteam stellt beim Servieren sein Rezept vor. Das Gemeinsame Essen kann z.B. mit einem Tischspruch starten oder mit einem „Guten Appetit“ in verschiedenen Sprachen.	Topflappen, Untersetzer, Servierbesteck
Aufräumen und Abwaschen (30 Min)	Alle helfen mit.	Spülmittel, Schwämme, Lappen, Geschirrtücher
Abschlussrunde (10 Min)	Feedback der Schüler*innen einholen, z.B.: Wie hat die Teamarbeit geklappt? War das Essen lecker? Was war das „Highlight“ des Tages?	