



Informationstext: Kochen mit Kindern und Kochen mit Bio-Lebensmitteln

Kochen mit Kindern

Durch das Arbeiten mit den Zutaten lernen sie verschiedene Lebensmittel kennen, den Wert schätzen und können motorische Fähigkeiten beim Schnippeln, Rühren und Mixen erlernen. Eine kleine Einweisung in die Küche wie z. B. das Arbeiten am Arbeitsplatz und die wichtigsten Hygieneregeln sind auf jeden Fall notwendig. Wird regelmäßig gekocht kann die Gruppe schon den Einkauf gemeinsam planen, die Speisen kalkulieren und über die Nährwerte und Inhaltsstoffe der Rezepte sprechen. So erhalten Ihre Schülerinnen und Schüler wichtige Werkzeuge und alltagstaugliche Schlüsselkompetenzen für die Zukunft und sehen wie viel ein Gericht kostet und was dafür alles benötigt wird. Planen Sie auch Bio-Lebensmittel mit ein und machen Sie dieses zum Thema. So können verschiedene Aspekte, wie der Umweltschutz, der Pflanzenanbau oder die artgerechte Tierhaltung betrachtet werden.

Die Klasse kann in drei Gruppen eine Einkaufsliste erstellen, Nährwerte und auch den Preise der Mahlzeiten berechnen. Schauen Sie vorher was evtl. beim Hofbesuch schon gekauft werden kann. Bekommt man alle Zutaten dafür auf dem Hof und wo werden sie hier angebaut? Wichtig ist natürlich auch wo Sie kochen. Haben Sie eine Lehrküche oder können Sie Kleinigkeiten auch im Klassenzimmer zubereiten?

Bei der Einführung in die Küche sind folgende Punkte zu beachten:

- Hygiene – Arbeitskleidung, Schmuck, Haare, persönliche Hygiene, Händewaschen, Umgang mit den Lebensmitteln, Küchenhygiene, was tun bei einem Erkrankungsfall
- Einführung und Belehrung zu den Arbeitsgeräten
- Rezept genau lesen bzw. Anweisungen in Bildern betrachten
- Arbeitsplatz einrichten (Geräte, Gefäße, Rezept und Zutaten)
- Was mache ich mit den Zutaten als Erstes?
- Wie schneide ich das Obst und Gemüse (Formen und Größe)?
- Tischdecken und gemeinsam essen (Tischregeln, Tischknigge)
- Was mache ich danach? Aufräumen, Geschirr spülen und sauber machen



Kochen mit Bio-Produkten

Bio-Lebensmittel sind in der Regel teurer als konventionell erzeugte Lebensmittel, da der Aufwand ihrer Erzeugung, Verarbeitung und Verteilung größer ist. Damit Sie auch im Kochunterricht und in der Speiseplanung mit Bio-Lebensmitteln arbeiten können, anbei einige Tipps, wie die Kosten im Rahmen gehalten werden können:

Pflanzen-Power:

Kochen Sie mit den Kids mehr vegetarische Speisen: Pflanzliche Lebensmittel sind deutlich günstiger als tierische. Hülsenfrüchte und Vollkorngetreide sind ernährungsphysiologisch sehr wertvoll und zugleich günstig im Einkauf.

Auf den Teller, was gerade Saison hat:

Ein weiteres großes Einsparpotenzial liegt im saisonalen Kochen. Dabei kann darauf geachtet werden, wann welches Obst und Gemüse Saison hat. So sind sie natürlicherweise reif und Preise als auch Verfügbarkeit am besten. Ein Saisonkalender, etwa unter www.aid.de, hilft dabei.

Mischkalkulation:

Der Wareneinsatz kann pro Rezept bzw. Portion kalkuliert werden. Dabei können zu den Kochstunden abwechselnd günstige und teurere Speisen angeboten werden.

Weniger Fleisch:

Bio-Fleisch und -Wurst sind meist teurer als konventionell erzeugte Ware. Bei fleischhaltigen Speisen kann die Fleischmenge reduziert und mit einem Teil Gemüse ersetzt werden.