



NACHHALTIGKEITSORIENTIERTE ERNÄHRUNGSBILDUNG IN DER BERUFLICHEN BILDUNG

METHODENHEFT

INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG	3
Warum das Heft?	3
Aufbau des Hefts	4
HINTERGRUNDWISSEN	5
Bildung für nachhaltige Entwicklung	6
DREISPRUNG	8
UE1: Ernährungsbilanz	9
UE2: Kochpraxis	11
UE2: Hofbesuche	13
UE3: Gelerntes umsetzen	15
REZEPTIDEEN UND CO.	19
IMPRESSUM	33

EINLEITUNG

Warum das Heft?

Der Mensch gilt mit hoher Wahrscheinlichkeit als Hauptverursacher aktueller Umwelt- und Klimaveränderungen. Umso wichtiger ist eine nachhaltige Entwicklung, die heutige Bedürfnisse erfüllt, ohne zukünftige Generationen oder unsere Erde zu gefährden. Ein wichtiger Aspekt ist dabei die Ernährung, welche in Deutschland rund 25 % der Treibhausgasemissionen verursacht. Da Essgewohnheiten häufig schon in der frühen Kindheit entwickelt werden, benötigen wir gezielte Bildungsmaßnahmen zur Förderung von Ernährungskompetenz und nachhaltigem Handeln. Pädagogische Einrichtungen wie beispielsweise Kindertagesstätten stellen erste Bildungsorte außerhalb des Elternhauses im Leben eines Menschen dar und sind somit bedeutende Lernorte. Aus diesem Grund ist es vor allem wichtig, angehende pädagogische Fachkräfte, die als Multiplikator*innen agieren, frühzeitig für nachhaltige Ernährung zu sensibilisieren und ihre Gestaltungskompetenz sowie Handlungsbereitschaft zu stärken.

Im Rahmen des „Hamburger Masterplans BNE 2030“ wurde ein Werkzeugkasten für einen nachhaltigkeitsorientierten Berufsschulunterricht entwickelt. Dieser Werkzeugkasten BBNE soll Lehrkräfte an berufsbildenden Schulen unterstützen, siehe https://hibb.hamburg.de/wp-content/uploads/sites/33/2024/02/BBnE_Werkzeugkasten.pdf Um speziell mit Klassen an Fachschulen für Sozialpädagogik zu angewandter BNE zu arbeiten, wurde dieses Methodenheft entwickelt. In den damit gestalteten Unterrichtseinheiten wird an der Thematik der eigenen und der beruflich in Kitas und Schulen erlebten Ernährungsverhalten BNE persönlich erfahren. Im Bereich Ernährung ist Selbstwirksamkeit gut erlebbar und Veränderungen können bereits praktisch umsetzen werden, ohne viele Ressourcen zu benötigen. Die damit einhergehende Küchenpraxis ist in dieser Broschüre von Seite 16-18 konkret beschrieben, damit diese von Ihnen als Lehrkraft direkt umgesetzt werden kann. In der Küchenpraxis sehen wir ein großes Potenzial, dass Schüler*innen Gelerntes und Erfahrenes gut in ihren Alltag integrieren können.

Der Ökomarkt Verbraucher- und Agrarberatung e.V. ist ein 1986 gegründeter gemeinnütziger Verein, der seinen Schwerpunkt in der Förderung des ökologischen Landbaus – besonders in der Region – sieht. Er berät Verbraucher*innen zu einer genussvollen, gesundheitsbewussten und umweltverträglichen Ernährungsweise mit Bio-Produkten. Im Rahmen seiner Bildungs- und Öffentlichkeitsarbeit zum Thema „Nachhaltige Ernährung“ bietet der Verein eine Vielzahl von Seminaren, Workshops und Exkursionen für unterschiedliche Zielgruppen an.

Aufbau des Heftes

Das Heft startet mit einer Kurzeinführung zu Bildung für nachhaltige Entwicklung als Hintergrundwissen für Lehrkräfte. Anschließend ist es in drei Unterrichtseinheiten (UE) gegliedert. Die erste UE beinhaltet den theoretischen Teil, die zweite UE besteht aus einer Kochpraxis und in UE3 soll das gelernte von den Schüler*innen angewendet und reflektiert werden.

Die UE1, gefolgt von UE2 und UE3 sind pädagogisch als Dreisprung aufgebaut: In der UE1 wird mit der Vermittlung von theoretischem Hintergrundwissen für die Klasse begonnen, gefolgt von ein bis zwei praktischen Lerneinheiten. In UE2 wird durch eine Kochpraxis oder einen Hofbesuch, das in der Theorie Gelernte mit einem praktischen Teil verknüpft, und das Wissen somit vertieft. Darauf folgt abschließend UE3, in der die Schüler*innen reflektieren, was sie im Berufs- und persönlichen Alltag umsetzen können und möchten. Die Unterrichtseinheiten werden ergänzt mit weiterführenden Links und pädagogischen Materialien.

In diesem Heft gibt es drei verschiedene Symbole. Diese befinden sich rechts am Rand der jeweiligen Kästen. Je nach Symbol handelt es sich um eine Idee mit einer Aufgabe, um einen Tipp oder um weiterführende Materialien.



Angeleitete Interaktion: Hier gibt es Ideen für kleine Aufgaben und Spiele, passend zu den Unterrichtseinheiten.



Tipp: Hier gibt es konkrete Tipps und Anregungen für die Gestaltung des Unterrichts.



Weiterführende Materialien: Hier gibt es Verlinkungen zu weiteren Quellen und Materialien zur Wissensvertiefung.

HINTERGRUNDWISSEN

Hintergrundwissen für Lehrkräfte

In diesem Kapitel geht es darum, fachliche Grundlagen zu schaffen. Diese statten Sie als Lehrkräfte an pädagogischen Fachschulen mit den wichtigsten Informationen aus und bereiten Sie auf die Unterrichtseinheiten vor.

Sie als Lehrkräfte fördern durch Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) nicht nur Wissen, sondern auch Werte, Haltungen und Kompetenzen, welche für eine zukunftsfähige Gesellschaft notwendig sind. Worum es bei der Bildung für nachhaltige Entwicklung geht und warum es wichtig ist erfahren Sie auf den folgenden Seiten.

Bildung für nachhaltige Entwicklung

Bildung für nachhaltige Entwicklung

LERNZIEL

Sie als Lehrkräfte verstehen die Grundprinzipien und Zielsetzungen von Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) und sind in der Lage, diese Grundprinzipien in Ihren Unterricht zu integrieren. Sie reflektieren Ihre Rolle als Multiplikator*innen für Bildung für nachhaltige Entwicklung.

Fakten im Überblick

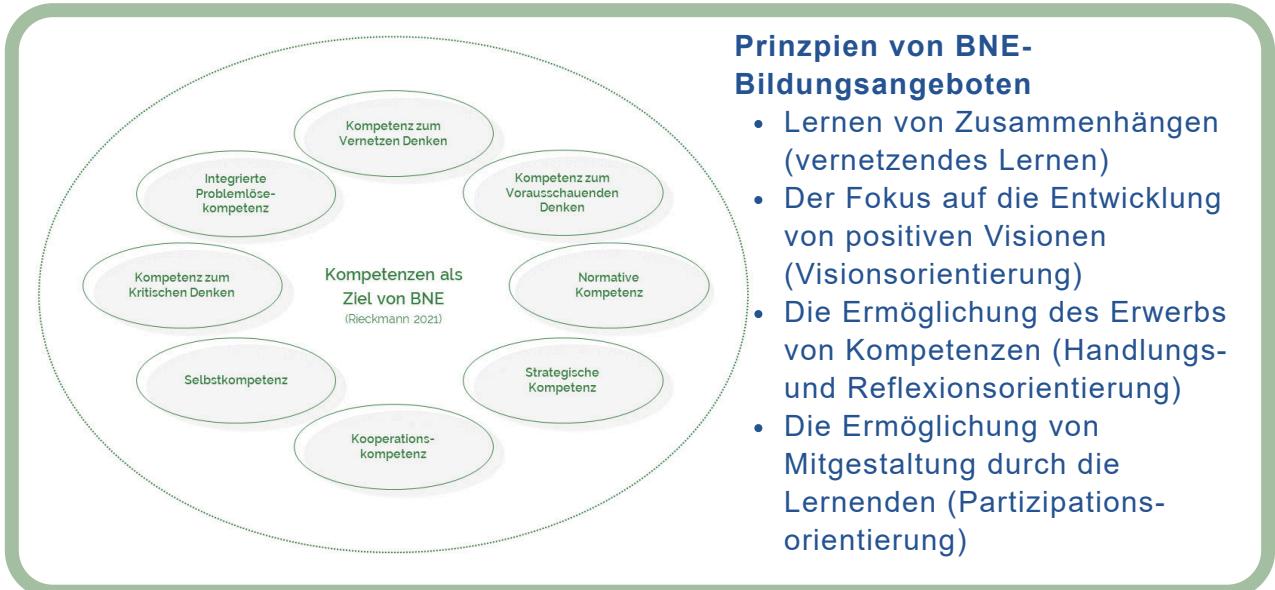
Definition

Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) beschreibt zum einen ein handlungsorientiertes (Bildungs-)Konzept und zum anderen ein (bildungs-) politisches Programm, welches das Ziel verfolgt, ersteres in alle Bereiche des Bildungssystems zu integrieren. BNE als Bildungskonzept fokussiert die Zukunftsfähigkeit von Gesellschaften. Für BNE selbst gibt es bisher keine allgemeingültige Definition. Jedoch gibt es Merkmale, die das BNE-Bildungskonzept charakterisieren.

Wichtige Merkmale

- Ganzheitliche, partizipative Bildungsprozesse, die Menschen jeden Alters im Sinne des lebenslangen Lernens zu zukunftsfähigem und verantwortungsvollen Denken und Handeln befähigen.
- Vermittlung von Kenntnissen, Kompetenzen, interdisziplinärem Wissen und Werten, die notwendig sind für individuelle und gesellschaftliche Gestaltungs- und Partizipationsprozesse. Kreativität sowie innovatives und kritisches Denken sind hierfür essenziell und stärken autonomes Handeln sowie Teamfähigkeit.
- Berücksichtigung von ökologischen, ökonomischen, sozialen und kulturellen Dimensionen von Nachhaltigkeit und den damit verbundenen Zielkonflikten.
- Vermittlung von kritischen Perspektiven und Zusammenhängen, die sowohl zeitliche (von der Vergangenheit, über das Aktuelle, hin zur Zukunft/ vorausschauend) als auch räumliche (vom lokalen bis zum globalen) Blickwinkel einnehmen.

Bildung für nachhaltige Entwicklung



Bedeutung für den Unterricht



- Eigene Werte und Haltungen zu Themen wie Umwelt, Gerechtigkeit Konsum und Globalisierung sollten reflektiert werden.
- Anstatt reines Wissen zu vermitteln, sollten Lernprozesse angeregt und begleitet werden.
- Nachhaltigkeit betrifft viele Fächer, weshalb Vernetzungen und fachübergreifende Projekte gefördert werden sollten.
- Der Unterricht sollte partizipativ gestaltet werden, Schüler*innen sollten selbst mitentscheiden, forschen, planen und vor allem auch handeln dürfen.
- Es sollte immer eine Verbindung zur Lebenswelt erstellt werden, mit möglichst aktuellen, realen Problemen.

ZUSÄTZLICHE MATERIALIEN



Mehrere Informationen auf der BNE Homepage:

- <https://www.bne-fachstelle.de/de/infothek>
- https://www.bmfr.bund.de/SharedDocs/Publikationen/DE/L/31774_Einfach_Welt_verbesserlich.pdf?__blob=publicationFile&v=10

Broschüre des Hamburger Landesinstituts für Qualifizierung und Qualitätsentwicklung in Schulen (LI Hamburg) rund um das Thema "nachhaltige Ernährung":

- <https://li.hamburg.de/resource/blob/660566/9b5fbb60293bc26126e960c2eb667794/pdf-infoblatt-ernaehrung-data.pdf>

DREISPRUNG

Unterrichtseinheiten

Die vorgeschlagenen drei Unterrichtseinheiten UE1, UE2 und UE3 sind als Dreisprung angeordnet. Dies bedeutet, dass in der ersten Unterrichtseinheit theoretisches Wissen an die Schüler*innen weiter gegeben wird. Für den vorliegenden Themenbereich beinhaltet dies Wissen über gesunde Ernährung für Kinder und über die Auswirkungen unserer Ernährung auf die Umwelt.

In der zweiten Unterrichtseinheit geht es darum, praktische Erfahrungen zu sammeln. Die Schüler*innen kochen in der Lehrküche mit Rezepten für eine gesunde und nachhaltige Entwicklung. Die UE2 kann neben der Kochpraxis mit einer Erkundung eines Bio-Bauernhofes erweitert werden, so dass anschauliche Erlebnisse zu umweltfreundlicher Lebensmittelherstellung gesammelt werden.

Die Unterrichtseinheit 3 baut auf den vorangegangenen Unterrichtseinheiten 1 und 2 auf. Die Schüler*innen reflektieren das theoretisch Erfahrene und das praktisch Durchgeführte und diskutieren miteinander, was sie davon in ihren späteren Berufsalltag und ihren persönlichen Alltag mitnehmen können.



1

Ernährungsbildung

2

Hofbesuch

2

Kochpraxis

3

Gelerntes umsetzen

LERNZIEL

BNE Ebene:
gesellschaftliche/
politische Ebene

Die Schüler*innen verstehen den Einfluss unseres Ernährungsverhaltens auf das Klima und wissen, wie eine gesunde und nachhaltige Ernährungsweise aussieht.

Dieser Teil der Ernährungsbildung ist für 1,5h angesetzt. Er bietet sich gut für eine Unterrichtsstunde an. Die zeitlichen Angaben dienen als Orientierung.

Ablauf der Unterrichtseinheit 1**Start (5 Min.):**

Zu Beginn dieser Unterrichtseinheit werden die Schüler*innen begrüßt. Anschließend wird das übergeordnete Thema erläutert sowie das Ziel und der Ablauf der Unterrichtsstunde.

Blitzlicht (5 Min.): Für einen lockeren Einstieg in das Thema eignet sich die Blitzlicht Methode. Die Schüler*innen bekommen folgende Fragen:

- Was verbindest du mit dem Thema Nachhaltigkeit?
- Was ist dein Lieblingsessen?

Diese Fragen zu Beginn dienen als Auflockerung und ersten Einstieg ins Thema. Sie als Lehrkraft können so auch einen Überblick über aktuelles Wissen und mögliche Interessen bekommen.



Offene Frage (5 Min.): Zum Einstieg in den ersten Theorieteil soll ein Meinungsaustausch in Form einer offenen Frage statt finden:

- Sind Ernährung und das Erlernen des Umgangs mit Lebensmitteln Privatsache oder auch Aufgabe der öffentlichen Einrichtungen?

Der Meinungsaustausch dient als gedanklicher Einstieg in den ersten Impulsvortrag „Ernährung in der Kita“.

**Impulsvortrag 1**

(20-25 Min) : Durch den ersten Impulsvortrag wird Hintergrundwissen vermittelt. Der erste Vortrag beinhaltet das Thema:

- Wie bekommt man nachhaltige Ernährung in den Alltag integriert?

Link zu den Folie auf S.12

Energizer (15 Min.): Bevor mit dem zweiten Impulsvortrag gestartet wird, folgt das Kühlschrankspiel, welches die Aufmerksamkeit zwischen den beiden Impulsvorträgen unterstützen soll, und als gedankliche Erfrischung dient. Hier können Sie selber entscheiden, je nach Zeitmanagement und Aufmerksamkeit der Schüler*innen, ob Sie das Spiel einbauen möchten.

Benötigte Materialien:

- (laminierter) A3 Ausdruck eines leeren Kühlschranks
- verschiedene Lebensmittel unterschiedlicher Lebensmittelgruppen (es können Lebensmittel aus dem Einkauf für die Kochpraxis genutzt werden)

Das Spiel dient als Beitrag zur Vermeidung von Lebensmittelverschwendungen und kann somit gut als Einstieg in den zweiten Impulsvortrag genutzt werden.



Impulsvortrag 2

(20-25 Min.): Durch den zweiten Impulsvortrag wird weiteres Hintergrundwissen vermittelt. Der zweite Vortrag beinhaltet das Thema:

- Sieben Grundsätze der Vollwerternährung

Link zu den Folien s.u.

Materialien: Als Unterstützung gibt es eine fertige Powerpoint Präsentation, welche genutzt werden kann. Sie ist unten in dem Kasten verlinkt. Dort gibt es auch weitere Materialien z.B. für das Kühlschrankspiel.



ZUSÄTZLICHE MATERIALIEN

- **Link zur ppt-Präsentation:** <https://www.oekomarkt-hamburg.de/humus/wp-content/uploads/2025/11/Nachhaltige-Ernaehrung-in-der-Kita-Praesentation-fuer-FSP-Workshop.pdf>
- **Materialien für das Kühlschrankspiel:**



BNE Ebene:
Selbstwirksamkeit

LERNZIEL

Die Schüler*innen machen selber praktische Erfahrungen durch eine Exkursion auf eine Bio-Bauernhof und verstehen die Relevanz von Hofbesuchen auch für Kita-Kinder im pädagogische Rahmen für ihren späteren Berufsalltag.

Fakten im Überblick

Das Bildungsangebot “Lernort Bauernhof” vernetzt mehrere Zieldimensionen:

- Ökologie: z.B. Betriebskreislauf, Schutz von Boden, Wasser, Luft, artenreiche Kulturlandschaft, Gentechnikfreiheit
- Ökonomie: z.B. Spezialisierung in der Landwirtschaft, Preisgestaltung im Ökolandbau, Mehrwert der ökologischen Produkte, Konsument*innen-Macht
- sozialen Aspekte: z.B. vollwertige gesunde Ernährung, Arbeitsplätze im ländlichen Raum, Erhalt der Kulturlandschaft

Mit älteren Schüler*innen werden auch folgende Aspekte thematisiert:

- Globalisierung: Welthandel z.B. Futtermittel, Fairer Handel, Verteilungsproblematik, Bio-Produktion in anderen Ländern
- Intergenerationalität: Erhalt von Boden, Wasser, Luft für die nachfolgende Generation, Weltfrieden durch fairen Handel

Auseinandersetzung mit Zukunftsfähigkeit durch Handlungsperspektiven:

- Auseinandersetzung mit dem eigenen Konsumverhalten
- Das Bildungsangebot zeigt konkret alternative Handlungsperspektiven auf, indem
 - Bio-Produkte probiert werden können
 - über Bio-Siegel und weitere Erkennungsmerkmale gesprochen wird
 - Einkaufsstätten dargestellt werden.

Kompetenzen, welche bei Hoferkundungen erworben werden können:

- Verständnis von Vernetztheit: z.B. in der Natur und der Landwirtschaft
- Entwicklung von Bewertungskompetenz: z.B. durch Diskussion von pro und contra verschiedener Landbauformen
- Förderung der Handlungsfähigkeit: z.B. durch Abbau von Barrieren gegenüber Bio-Produkten sowie Vermittlung der Erkennungsmerkmale dieser Produkte

Warum Hofbesuche?

Theoretische Lerninhalte und deren Wiedererkennen im Erleben von Situationen im Kita-Alltag werden miteinander verknüpft. Dies entspricht dem whole institutional approach (BNE). Das theoretisch Gelernte und Erlebte wird durch praktische Erfahrungen verfestigt und führt zu einem nachhaltigen Lernerfolg. So wird die auf dem Bio-Hof erlebte Lebensmittelproduktion am Mittagstisch in der Kita wiedergefunden.



Schule & Landwirtschaft - Wo kommt mein Essen her?"

In diesem Projekt des Ökomarkt e.V. gibt es eine Vielzahl an Angeboten. Der zentrale Inhalt ist die Bildung für nachhaltige Entwicklung am Lernort Bio-Bauernhof. Die Kinder erfahren so die Entstehung ihrer Lebensmittel und wie eine gesunde Ernährung aussehen kann.

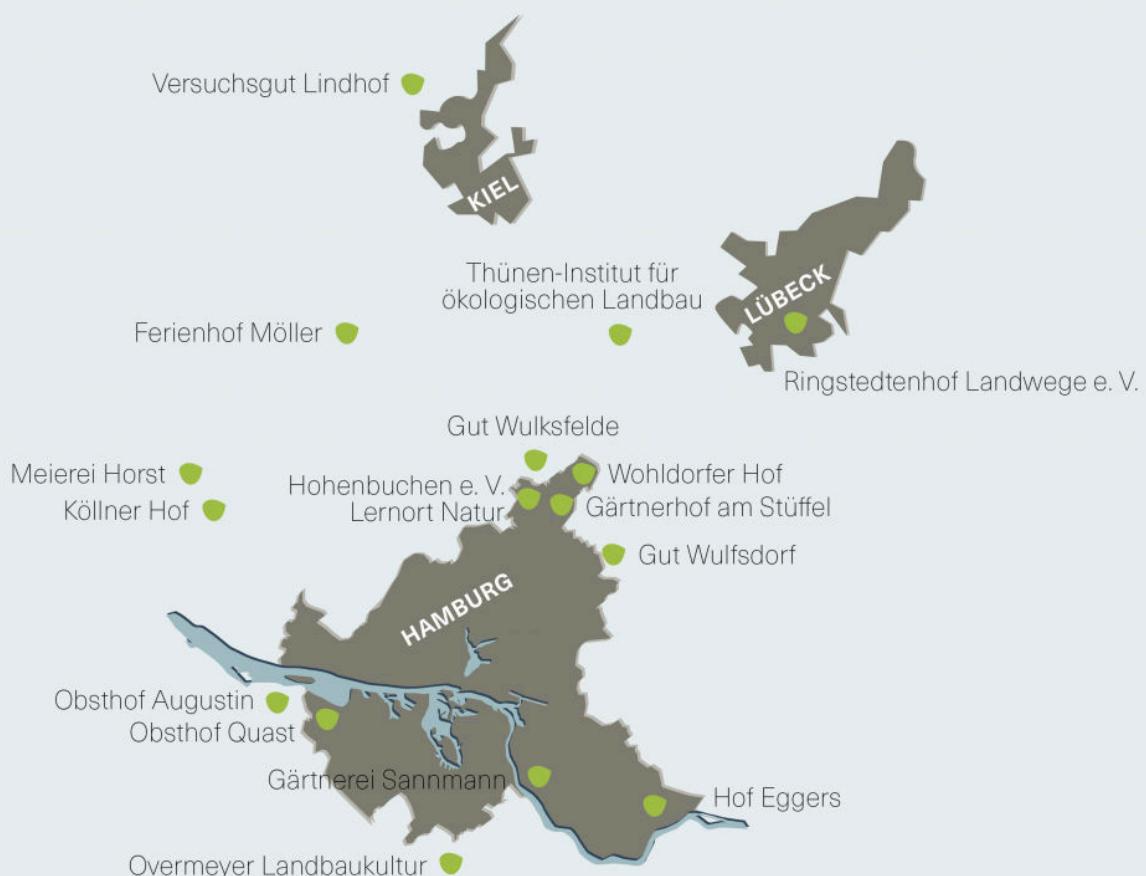
Eine Anmeldung erfolgt über:

- **Anmeldebutton auf unserer Website:** <https://www.oekomarkt-hamburg.de/projekte/schule-landwirtschaft-zukunft-2024/>
- **Per Mail:** schule-und-landwirtschaft@oekomarkt-hamburg.de
- **Per Telefon:** Tel: 040 / 432 70-600

Ablauf eines Hofbesuches

- Inhalt, Standort und Termin der Veranstaltung werden gemeinsam besprochen.
- Beratung zur Vor- und Nachbereitung des Hofbesuches im Unterricht möglich
- Die Veranstaltung wird von den Mitarbeitenden des Ökomarkt e.V. oder von Betriebsleiter*innen durchgeführt.
- Die Anfahrt wird selbstständig organisiert.
- Die Teilnahmegebühr variiert je nach Größe der Gruppe.
- Die Veranstaltungsdauer beträgt zwischen 2-3 Stunden.

Beteiligte Höfe in der Metropolregion Hamburg:



Fortbildungen:

Neben den Hoferkundungen bietet der Ökomarkt e.V. anerkannte Fortbildungen für Erzieher*innen und Lehrkräfte an.

Dort geht es vor allem:

- um das eigene Erleben und Erfahren der Angebote des Ökomarkt e.V.
- um die Wichtigkeit u. Möglichkeit der Vor- und Nachbereitungen der Hofbesuche

WEITEREFÜRENDE LINKS:

- **Teilnehmende Höfe:** <https://www.oekomarkt-hamburg.de/schule-landwirtschaft-neu/bio-hoefe-wo-kommt-mein-essen-her/>
- **Unterrichtsmaterialien:** <https://www.oekomarkt-hamburg.de/schule-landwirtschaft-neu/unterrichtsmaterialien/>



LERNZIEL

BNE Ebene:
Selbstwirksamkeit
und Interaktion

Die Schüler*innen sind in der Lage, gemeinsam nachhaltige Gerichte zuzubereiten und zu reflektieren, was diese zu nachhaltigen Gerichten macht.

Warum ist eine praktische Kocheinheit wichtig?

Die Lehrküche gehört zur Lernmethode der Handlungsorientierung, mit dem Ziel, Ernährungskompetenz zu erwerben. Dazu gehören das Zubereiten und Kennenlernen verschiedener nachhaltiger Gerichte. Durch das Kennenlernen verschiedener nachhaltiger Gerichte soll die Motivation sowie die Handlungsbereitschaft hin zu einer nachhaltigeren Ernährungsweise gefördert werden, und mögliche Vorurteile sollen abgebaut werden. Die Schüler*innen haben die Chance, mit Lebensmitteln in Verbindung zu kommen, welche sie im Alltag normalerweise nicht verwenden, und können erkennen, dass nachhaltig kochen nicht kompliziert oder langweilig sein muss.



Gestaltung der Kochpraxis



- Für einen erfolgreichen Praxisteil in angenehmer Atmosphäre ist eine gute Planung nötig. Die max. Schüler*innen-Zahl für den praktischen Teil sollte nach Möglichkeit nicht mehr als **15 Personen** betragen. Die Schüler*innen kochen in 2er- oder 3er Gruppen die vorgegebenen Rezepte nach. Zeitlich sind dafür mindestens 1,5 h einzuplanen, optimal sind jedoch **2-2,5 h**.
- Die Lehrkraft stellt die Gerichte einmal der Reihe nach kurz vor und bittet im Anschluss um Handzeichen, wer welches Rezept kochen möchte.
- Es hat sich bewährt, auf **regionale** und **saisonale, vegetarische** und **vegane** Gerichte zu setzen. Auf diese Weise erhalten die Schüler*innen direkt Vorschläge, wie sich der eigene Fleischkonsum reduzieren lässt. Die Zutaten sollten nach Möglichkeit aus ökologischem Landbau stammen. Eine gute geeignete **Auswahl an Rezepten** gibt es im **Anhang dieser Broschüre** (ab Seite 21). Aus zeitlicher Sicht ergibt es Sinn, die Lebensmittel schon vor der Unterrichtseinheit zu organisieren, hierzu gibt es bereits eine Einkaufsliste (S. 33).
- Sie sollten sich auf jeden Fall mit den **Küchengeräten vertraut machen**. Welche Geräte sind für die Kocheinheit notwendig? Funktionieren alle Geräte? Gegebenenfalls kann man so rechtzeitig noch Geräte nachbestellen oder ausleihen. Wir haben angepasst an unsere Rezeptvorschläge eine Liste mit den notwenigen Küchenutensilien erstellt (S. 34).
- Bevor die Schüler*innen mit dem Kochen starten, ist noch eine kleine **Einweisung** in die **Küchenhygiene** notwendig (Handschmuck abnehmen, Haare zusammenbinden, Hände waschen!) und ein Hinweis auf den Erste-Hilfe-Kasten, falls es möglicherweise zu einem Zwischenfall kommen sollte.
- Wenn eine Gruppe schneller ist, kann sie bei anderen Gruppen unterstützen oder sich bereits mit der Vorbereitung des Büffets für das gemeinsame Essen beschäftigen. Wenn alle Gruppen mit dem Kochen fertig sind, werden die Gerichte von den Schüler*innen auf dem **Buffet** ansprechend **präsentiert**. Jede Gruppe stellt ihr Rezept mit den entsprechenden Zutaten vor dem gemeinsamen Essen vor und bewertet das Rezept in Bezug auf den Schwierigkeitsgrad, Verbesserungsvorschläge etc. Im Anschluss essen dann alle zusammen in großer Runde.

Hilfsmittel und Materialien



In dem Anhang (ab S.21) befinden sich Hilfsmaterialien für den Kochworkshop.

- Rezeptideen
- Einkaufsliste
- Küchenutensilien

Rezeptübersicht



- **Pastinakensuppe mit karamellisierten Zwiebeln und Apfel**
(S.21)
- **Rote-Beete-Salat**
(S.22)
- **Linsen-Gemüse-Bolognese mit Tomatensoße**
(S.23)
- **Selbstgemachte Nudeln**
(S.24)
- **Blitzbrötchen**
(S.25)
- **Vegane Leberwurst**
(S.26)
- **Feldsalat-Pesto**
(S.27)
- **Bunte Spieße**
(S.28)
- **Gurkenlolly's**
(S.29)
- **Veganer Schokopudding**
(S.30)
- **Birnen Crumble**
(S.31)

Einkaufsliste und Küchenutensilien



Die Einkaufsliste (S.33) und die Liste der Küchenutensilien (S.34) ist passend auf die Rezepte zugeschnitten. Sie geht also nur auf wenn alle Rezepte zubereitet werden. Dies bietet sich gut an, so können pro Gruppe 2-3 Rezepte zubereitet werden.

BNE Ebene:
Selbstwirksamkeit

LERNZIEL

Die Schüler*innen sind in der Lage, das Erlernte über nachhaltige Ernährung auf Alltagssituationen zu übertragen und können kreative lebensnahe Projekte zu dem Thema entwickeln und dabei das Gelernte reflektieren.

In diesem Teil des Dreisprungs steht der Transfer des Gelernten in die Lebenswelt der Schüler*innen im Mittelpunkt. Das zuvor erworbene Wissen und die gesammelten Erfahrungen sollen reflektiert werden und optimalerweise in konkrete Handlungsvorhaben für den beruflichen und/oder persönlichen Alltag umgesetzt werden. Es sollen so **wenig Vorgaben wie möglich** gegeben werden, sodass Schüler*innen eigene Ideen für Projektarbeiten umsetzen können. Wenn Ideen fehlen, stellen Sie gerne weiter unten aufgeführte Ideen und Materialien vor.

Nachhaltig essen, aber wie?

Schüler*innen planen ein kleines Projekt, welches zeigt, wie nachhaltige Ernährung umgesetzt werden kann. Geben Sie möglichst wenig Vorgaben, sodass die Schüler*innen eigene Ideen umsetzen können und selbst kreativ werden.

Beispiele:

- Erstellung einer Infokampagne oder Social Media Challenge
- Entwicklung eines Wochenplanes für nachhaltige Mittagsverpflegung in der Einrichtung
- Gestaltung eines persönlichen Rezeptsammelhefts mit regionalen, saisonalen und pflanzenbasierten Rezepten

Empfohlener Ablauf:

1. Themenfindung und Gruppenbildung
2. Recherche und Planung
3. Umsetzung/ Präsentation
4. Reflexion

Mein nachhaltiger Ernährungsplan

Die Schüler*innen gestalten in Gruppen einen persönlichen Wochenspeiseplan, der Aspekte der nachhaltigen Ernährung berücksichtigt (regional, saisonal, planzenbasiert, wenig Verpackungen etc.)

- Bezug zur Kochpraxis (Rezepte können integriert werden)
- Sie können Reflexionsimpulse geben, worüber sich die Schüler*innen Gedanken machen sollen z.B.:
 - Was fällt leicht/ schwer bei der Erstellung der Speisepläne?
 - Welche Kompromisse sind im Alltag realistisch?
 - Wie kann ich auch Familie und Freund*innen mit ins Boot holen?

Lernprodukt: "Vom Wissen zum Wirken"

Schüler*innen gestalten ein sichtbares Produkt, welches das Erlernte dokumentiert. Diese können in der Schule ausgestellt werden oder auf SocialMedia Kanälen von der Schule veröffentlicht werden.

Beispiele:

- Podcast/ Kurzvideo: "Was bedeutet nachhaltige Ernährung für mich und für meinen späteren Berufsalltag?
- Kreative Collage oder Mindmap zu eigenen Handlungsmöglichkeiten
- Austellung im Schulgebäude über nachhaltige Ernährung und Konsum
- Beitrag für die Webseite der Einrichtung.
- Erstellung eines Nachhaltigkeitstagebuchs, um Verhaltensänderungen im eigenen Alltag zu dokumentieren und reflektieren

Reflexionseinheit: "Was bleibt?"

Falls der Umfang für Projekte nicht gegeben ist, bietet eine Reflexionsstunde eine gute Alternative:

- Individuell: Was habe ich gelernt? Was hat sich in meinem Denken geändert?
- Was nehme ich in meinen späteren Berufsalltag mit?
- Gemeinsam: Welche Ideen aus der Praxis können dauerhaft im Schultag bestehen?
- Impulse: Was braucht ihr, um das Thema im Alltag weiterhin zu behandeln?

Methodenbeispiele:

- Lerntagebuch → Schüler*innen dokumentieren das Gelernte, am besten geben Sie eine Gliederung vor und am Ende kann sich nochmal in einem Kreis ausgetauscht werden
- Blitzlicht in einem Sitzkreis → In einem Sitzkreis wird das Erlebte gemeinsam besprochen und reflektiert
- Feedback-Karten und Pinnwand → Schüler*innen beantworten auf Karten die Fragen, diese werden kategorisiert angepinnt und danach besprochen.

Diese Unterrichtseinheit schließt den Dreisprung ab, indem die Schüler*innen selbstständig und reflektiert ins Handeln kommen. Durch den Bezug zur eigenen Lebenswelt und die aktive Gestaltung entsteht eine Verknüpfung von Wissen, Wollen und Können, welches zentrale Voraussetzungen für Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) sind.



Die Schüler*innen sollen Raum für Eigeninitiative, Kreativität, Austausch und kritisches Denken bekommen. Es geht nicht um richtige Antworten, sondern um bewusste Entscheidungen und Reflexion!

REZEPTIDEEN UND CO.

Rezeptübersicht

- Pastinakensuppe mit karamellisierten Zwiebeln und Apfel (S.22)
- Rote-Beete-Salat (S.23)
- Linsen-Gemüse-Bolognese mit Tomatensoße (S.24)
- Selbstgemachte Nudeln (S.25)
- Blitzbrötchen (S.26)
- Vegane Leberwurst (S.27)
- Feldsalat-Pesto (S.28)
- Bunte Spieße (S.29)
- Gurkenlolly's (S.30)
- Veganer Schokopudding (S.31)
- Birnen Crumble (S.32)

Saisonalität

Die vorgeschlagenen Rezepte können durch kleine Änderungen je nach Saison abgewandelt werden. Einige Rezepte haben dafür passende Vorschläge. Sie können auch von Ihnen selber abgewandelt und angepasst werden. Dafür ist ein Saisonkalender (siehe weiterführende Links) hilfreich.

WEITEREFÜHRENDE LINKS:

- **Saisonkalender:** https://www.bzfe.de/fileadmin/user_upload/K%C3%BCche_und_Alltag/Einkauf/Einkauf/Saisonkalender_Ansicht_Wasserzeichen.jpg
- **Vertiefungsmaterial zum Thema Saisonalität:** <https://www.bzfe.de/schule-und-kita/material-fuer-die-schule/grundschule/was-ist-obst-der-saison#teaser>

REZEPT

Pastinakensuppe mit karamellisierten Zwiebeln und Apfel

Zutaten für 6 Personen:

- 1.200 g Pastinake(n)
- 3 mittelgroße Zwiebeln
- 2 Bund Schnittlauch
- etwas Margarine
- 2 EL Gemüsebrühe-
- 1. 500 ml Wasser
- 3 mittelgroße Äpfel
- 250 ml Sahne
- etwas Salz und Pfeffer
- 1 EL Vollrohrzucker



So wird's gemacht:

Die Pastinaken schälen und grob würfeln. Die Zwiebeln schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und beiseite packen.

Gemüsebrühe in 1.500 ml Wasser auflösen.

Nun in einem Topf die Hälfte der Zwiebeln zusammen mit den Pastinaken ca. 3 min. in etwas Margarine farblos anbraten. Dann mit der Gemüsebrühe auffüllen und ca. 12 Min. bedeckt bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Währenddessen den Apfel schälen und in gleichmäßige Würfel schneiden. Die verbliebenen Zwiebelwürfel in Margarine anbraten, Zucker und Pfeffer sowie die Äpfel hinzugeben und ca. 2 min. weiter anbraten.

Die Suppe pürieren, mit Sahne auffüllen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebel-Apfel-Einlage in tiefe Teller geben und mit der Suppe aufgießen. Mit Schnittlauch dekorieren und genießen.

Arbeitszeit: ca. 25 min. Koch/Backzeit: ca. 15 min.

Benötigte Küchenutensilien:

- Messer und Schneidebretter Pürierstab
- Sparschäler Messbecher
- Kochtopf und Pfanne Waage

REZEPT

Rote-Bete-Salat

Zutaten für 6 Portionen:

- 6 Knollen Rote Bete
- 4 Äpfel
- 35 ml Apfelessig
- 60 ml Rapsöl
- 1,5 EL Apfeldicksaft
- etwas Salz, Pfeffer
- 60 g Sonnenblumenkerne



So wird's gemacht:

Rote Bete und Äpfel schälen, putzen und grob raspeln.
Geraspelte Rote Bete und Äpfel mit Essig, Öl und Apfeldicksaft
vermischen und nach Belieben würzen.
Sonnenblumenkerne ohne Fett anrösten und über den Salat streuen.

Arbeitszeit: 15 min.

Benötigte Küchenutensilien:

- Messer und Schneidebretter
- Sparschäler
- Waage
- Messbecher

REZEPT

Linsen-Gemüse-Bolognese mit Tomatensoße

Zutaten für 5 Personen:

- 4 Karotten
- 100 g Sellerie
- 2 Pastinaken
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2,5 EL Rapsöl
- 600 ml Tomatenpassata
- 3 EL Tomatenmark
- 1 TL Gemüsebrühe
- 300 ml Wasser
- 250 g rote Linsen
- etwas Salz
- etwas Pfeffer
- etwas mediterrane Kräuter



So wird's gemacht:

Pastinaken, Karotten und den Sellerie putzen, waschen, schälen und anschließend grob raspeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und die vorbereiteten Zutaten anbraten. Tomatenpassata, Tomatenmark, Brühe und Linsen zugeben und ca. 10 – 15 Min köcheln lassen. Mit den Gewürzen, Pfeffer und Salz abschmecken und mit den Nudeln servieren.

Arbeitszeit: 15 min. Koch/Backzeit: 15-20 min.

Benötigte Kochutensilien:

- Messer und Schneidebretter
- Sparschäler
- Pfanne und Kochtopf
- Messbecher
- Waage

REZEPT

Selbstgemachte Nudeln

Zutaten für 4 Personen:

- 500g Hartweizengrieß
- 220 ml Wasser
- etwas Mehl
- 1 TL Salz
- etwas Olivenöl



So wird's gemacht:

Wasser und Grieß in eine Schüssel füllen und zunächst zu einem geschmeidigen glatten Teig verkneten. (Ist der Teig zu trocken oder zu klebrig, kann ggf. mehr Wasser oder Grieß hinzugefügt werden)

Den Teig in ca. 6-8 Stücke teilen. Diese nacheinander mit der Nudelmaschine auswalzen, beginnend mit Stufe 1. Im Anschluss den Vorgang mit Stufe 3 und Stufe 6 wiederholen. Zwischendurch die Teiglappen immer wieder mit Mehl bestäuben, damit sie nicht an der Maschine kleben bleiben. Danach die Teigstreifen durch den Bandnudelaufsatz geben, so werden sie in die richtige Form geschnitten.

Die Nudeln zu kleinen Nestern formen, mit reichlich Mehl bestäuben und etwas antrocknen lassen.

Anschließend in kochendes Salzwasser geben und 3-5 min. kochen lassen, abgießen und ggf. mit Olivenöl durchmischen.

Arbeitszeit: 25-30 min. Koch/Backzeit: 3-5 min.

Benötigte Kochutensilien:

- Schüssel
- Nudelmaschine
- Kochtopf
- Waage
- Sieb

REZEPT

Blitzbrötchen

Zutaten für 14 Brötchen:

- 3 EL Margarine
- Eier
- 1 TL Salz
- 400 g Quark
- 350 g Weizenvollkornmehl
- 80 g Haferflocken
- 14 g Backpulver
- etwas Sonnenblumenkerne



So wird's gemacht:

Backofen auf 200 Grad vorheizen und alle Zutaten miteinander verrühren.
14 Kugeln formen, flachdrücken und auf das mit Backpapier ausgelegte Blech legen.
Kugeln mit etwas Wasser bepinseln und mit den Sonnenblumenkernen bestreuen.
Auf der mittleren Schiene ca. 20-25 Minuten backen.

Arbeitszeit: 10 min. Koch/Backzeit: 20-25 min.

Benötigte Kochutensilien:

- Backblech
- Backpapier
- Schüssel
- Waage

REZEPT

Vegane Leberwurst

Zutaten für 2 Portionen:

- 200 g Räuchertofu
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 kleine Zwiebel
- 3-4 EL Olivenöl
- 1 EL Petersilie, gehackt
- 2-3 EL Majoran, frisch oder getrocknet
- etwas Salz und Pfeffer



So wird's gemacht:

Tofu in kleine Stücke schneiden.

Kidneybohnen in einem Sieb kurz abspülen und abtropfen lassen.

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Petersilie waschen und fein hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin glasig dünsten, Majoran zugeben und kurz mitdünsten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Alles in einen hohen Behälter geben und mit dem Pürierstab cremig pürieren.

Petersilie zugeben und mit Salz und Pfeffer nach belieben abschmecken.

Arbeitszeit: 20-25 min.

Benötigte Kochutensilien:

- Messer und Schneidebrett
- Sieb
- Pfanne
- Messbecher oder ein anderes hohes Gefäß
- Pürierstab
- Waage

REZEPT

Feldsalat-Pesto

Zutaten für 2 Portion:

- 150 g Feldsalat
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 150 ml Olivenöl, kalt gepresst
- 100 g Parmesan
- etwas Salz und Pfeffer
- 2 Knoblauchzehen



So wird's gemacht:

Den Feldsalat gründlich waschen, anschließend grob zerhacken. Die Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Öl anrösten.

Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben, z. B. in einen Mixbecher, und mit dem Pürierstab fein zerkleinern. Nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Arbeitszeit: 15 min. Koch/Backzeit: 5 min.

Benötigte Küchenutensilien:

- Messer und Schneidebrett
- Pfanne
- Pürierstab
- Messbecher oder ein anderes hohes Gefäß
- Waage

Im Sommer kann hier Spinat anstelle von Feldsalat verwendet werden

REZEPT

Bunte Spieße

Zutaten für 14 Spieße:

- 400g Gemüse nach Wahl
- 400g Obst nach Wahl
- optional Gouda
- 14 Schaschlikspieße



So wird's gemacht:

Gemüse, Obst und Käse (optional) in Würfel schneiden und anschließend abwechselnd auf die Spieße schieben.

Arbeitszeit: 15-20 min.

Benötigte Küchenutensilien:

- Messer
- Schneidebrett
- Waage

Hier kann bei der Wahl saisonales Obst und Gemüse bevorzugt werden

REZEPT

Gurkenlolly's

Zutaten für 7 Spieße:

- 1 Gurke
- 2 Karotten
- 1 Apfelentkerner
- 7 Schaschlikspieße



So wird's gemacht:

Die Salatgurke ordentlich waschen. Die Gurke in ca. 8 cm lange Stücke schneiden. Mit einem Apfelentkerner in der Mitte Löcher ausstechen. Die Möhre schälen, in passende Stücke schneiden. Dann die Möhrenstücke in die ausgestochene Gurke stecken. Nun die Gurkenstücke in Scheiben schneiden und auf Schaschlikspieße stecken.

Arbeitszeit: 10 min.

Benötigte Küchenutensilien:

- Messer
- Schneidebrett
- Waage

REZEPT

Veganer Schokopudding

Zutaten für 6 Personen:

- 400 g Seidentofu
- 1 Tafel Schokolade
- etwas Vollrohrzucker
oder eine alternative Süße



So wird's gemacht:

Schokolade im Wasserbad schmelzen. Seidentofu aus der Packung nehmen und in Rührschüssel geben. Flüssige Schokolade über den Seidentofu gießen. Alles kräftig mit dem Handrührgerät mixen, bis eine feine, puddingartige Textur entsteht. Bei Bedarf etwas nachsüßen und anschließend kühl stellen.

Arbeitszeit: 15-20 min.

Benötigte Küchenutensilien:

- Rührschüssel
- Handrührgerät
- Waage
- Kochtopf mit kleiner Schale

REZEPT

Birnen Crumble

Zutaten für 6 Portionen:

- 1 kg Birnen
- 300 g Weizenvollkornmehl
- 180 g (Vollrohr-) Zucker
- 180 g Margarine
- 1 Prise Vanille
- 1 TL Zimt
- 1 Pr. Salz



So wird's gemacht:

Birnen schälen, in Spalten schneiden und in eine gefettete Tarte- oder Auflaufform geben. Mehl, Zucker, Butter, Vanille, Zimt und Salz verkneten, anschließend zu Streuseln verarbeiten. Diese über die Birnen geben und leicht andrücken. Bei 200°C ca. 20-30 Min. backen.

Arbeitszeit: 15 min. Koch/Backzeit: 25-30 min.

Benötigte Küchenutensilien:

- Messer und Schneidebrett
- Auflaufform
- Rührschüssel
- Waage
- Sparschäler

Im Sommer können hier Erdbeeren anstelle von Birnen verwendet werden

EINKAUFSLISTE

Hier ist die Einkaufsliste für die Lebensmittel der vorgeschlagenen Rezepturen der vorherigen Seiten:

Trockene Zutaten

- ein Glas Gemüsebrühe
- 245 g Vollrohrzucker
- 80 g Haferflocken
- 680 g Weizenvollkornmehl
- 500 g Hartweizengrieß
- 150 g rote Linsen
- 130 g Sonnenblumenkerne
- zwei Päckchen (14 g) Backpulver

Öl, feuchte Zutaten

- 35 ml Apfelessig
- 98 ml Rapsöl
- 165 ml Olivenöl
- eine Flasche Agavendicksaft
- 800 ml Tomatenpassata
- eine Tube Tomatenmark

Gewürze

- 1 Streuer Mediterrane Kräuter
- 1 Streuer Majoran
- 1 Packung Salz
- 2 Streuer Pfeffer
- 1 Streuer Zimt
- eine Vanilleschote

Restliche Zutaten

- 200 g Räuchertofu
- eine Dose Kidneybohnen
- 400 g Seidentofu
- 150 g Schokolade
- 20 Schaschlickspieße

Gemüse

- 1300 g Pastinaken
- 6 Stk. Zwiebeln
- 8 Stk. Karotten
- 100 g Sellerie
- eine Knolle Knoblauch
- 2 Stk. Gurken
- 250 g Tomaten
- 6 Stk. Rote Beete

Obst

- 1000 g Birnen
- 9 Stk. Äpfel
- eine Tüte Weintrauben

Kräuter, Salat

- 2 Bund Schnittlauch
- 1 Bund Petersilie
- 100 g Möhrengrün

Tierische Produkte

- 260 g Margarine
- 250 ml Sahne
- 2 Eier
- 100 g Parmesan
- 80 g Gouda

KÜCHEN-UTENSILIEN

Dies ist die Liste für die Lebensmittel der benötigten Küchen-Utensilien für die Kochpraxis:

Sie ist ausgelegt für 14 Teilnehmende in 5 Gruppen

- 10 Messer
- 8-10 Schneidebretter
- 4 Kochtöpfe
- 1 kleine Schale (für die Schokolade)
- 4 Pfannen
- 3 Pürierstäbe
- 3 Messbecher
- 3 Rürschüsseln
- 1 Nudelmaschiene
- 1 Backblech
- 2 Siebe
- 2 hohe Gefäße
- 1 Handrührgerät
- 1 Auflaufform
- 4 Waagen

IMPRESSUM

Ökomarkt

Verbraucher- und Agrarberatung e.V.
Osterstr. 58
20259 Hamburg
Tel. 040 / 6565042
Fax: 040 / 65720020
E-Mail: info@oekomarkt-hamburg.de
Internet: www.oekomarkt-hamburg.de

Redaktion / Layout

Tanja Neubüser, Diplom-Umweltwissenschaftlerin
Nele Ulrich, Ökotrophologin
Ella Guddorf, Studentin der Ökotrophologie

Hamburg, November 2025

Gefördert durch

Hamburger Institut für berufliche Bildung (HIBB)
Hamburger Straße 131
22083 Hamburg
Tel.: +49 40 428 63 – 3487

