

Atelier gesund Kochen (LA 5.1)

Zielgruppe(n)	<input type="checkbox"/> Kindersport <input checked="" type="checkbox"/> Jugendsport		
Datum / Zeit / Ort	14.07.2021	14.30-16:30	Lagerplatz
Leitung	Ursina, Michelle , Michèle, Janosch, Domenica, Jasmin, Selina		
Themenbereich	<input type="checkbox"/> Outdoor-Techniken <input type="checkbox"/> Sicherheit <input checked="" type="checkbox"/> Natur und Umwelt <input type="checkbox"/> Pionier-Technik <input type="checkbox"/> Lagerplatz / Lagerhaus / Umgebung <input checked="" type="checkbox"/> Prävention und Integration		
Material / Hilfsmittel	<ul style="list-style-type: none"> • Äpfel • Wasser • Zucker • Zimt • Sonnenblumenöl • Honig • Quark 20% • Naturjoghurt • Sprudelwasser • Haferflocken • Gemahlene Mandeln 	<ul style="list-style-type: none"> • Rosinen • Schwarztee • Pfefferminztee • Früchtetee • Wasser • Zitronen • Puderzucker • Vanille • Frische Früchte • Sonnenblumenkerne 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 Töpfe • 3 Feuerstellen • 2 Messbecher • Ca. 5 Schäler • Ca. 10 Messer • Stampfer • Blech oder Papier • 4 Krüge • 5-6 grosse Schüsseln • 4 Kellen • Küchenwaage
Vorbereitung	Vor dem Lager: Zutatenliste der Küche mitteilen, und mit ihr die Mengen besprechen, die pro Gruppe hergestellt werden. Saisonplan ausdrucken und laminieren.	Im Lager: Zutaten bereitstellen, Material bereitstellen Feuer muss bereits zu Beginn des Blockes brennen!	

Zeit	Beschreibung	Verantwortlich
14.30 10'	<p>Einstieg: Fruchtsalat</p> <p>Als erstes wir jedem TN eine Frucht (Apfel, Erdbeere, Himbeere, Birne, Rhabarber) zugeteilt. Alle TN mit der gleichen Frucht sammeln sich kurz, um zu besprechen, in welcher Jahreszeit ihre Frucht Saison hat.</p> <p>Apfel: Frühling, Sommer, Herbst, Winter (August bis Juli) Erdbeere: Frühling, Sommer (Mai bis September) Himbeere: Sommer (Juli bis September) Birne: Sommer, Herbst, Winter (August bis März) Rhabarber: Frühling (April bis Juni) Quelle: migros – Saisonkalender</p> <p>Die TN werden nun in zwei Gruppen aufgeteilt und bilden jeweils einen Kreis. Das Spiel wird zuerst in beiden Gruppen separat gespielt. Alle TN markieren ihren Platz mit einem Gegenstand (Flasche, Jacke, Hut, ...) Pro Kreis wird eine Person für die Mitte ausgewählt, die nun keinen markierten Platz mehr im Kreis hat. Diese Person ruft nun eine Jahreszeit, worauf alle Spieler, die eine Frucht sind, die in dieser Jahreszeit Saison hat, ihren Platz wechseln müssen. Die Person in der Mitte versucht, einen freien Platz zu erwischen. Wer keinen Platz findet, muss als nächstes in die Mitte. Zum Schluss bilden beide Gruppen einen grossen Kreis und das Spiel wird noch gemeinsam gespielt.</p> <p>Bevor die Erklärung für die Ateliers des Hauptteils erfolgt, gibt es für alle TN noch einen kurzen Input zum Begriff Saison: Wenn eine Frucht oder ein Gemüse Saison hat, bedeutet das, dass es zurzeit in der Schweiz reif sind und geerntet werden kann. Beim Einkaufen kann man so darauf achten, was man kauft. Denn für uns und unsere Umwelt ist es besonders gut, wenn wir saisonale Produkte essen. So müssen die Produkte nicht von weit her zu uns gebracht werden, was viel Energie verbraucht. Die frischen Früchte und Gemüse aus der Schweiz schmecken auch am besten.</p>	Michelle
14.40 100'	<p>Hauptteil</p> <p>Um Hildegard Strauss zu neuer Energie zu verhelfen, werden wir heute viele leckere Produkte herstellen. So hat sie wieder ausreichend Kraft ihr Wunderei auszubrüten.</p>	Michelle

Die TN werden BG-weise den Postenlauf absolvieren. Jeder der Posten dauert 20 Minuten. Bei jedem Posten werden die TN ein Produkt selbst herstellen und dabei Wissen vermittelt bekommen, das sie sofort beim jeweiligen Thema anwenden können. Beim Theorieinput ist es wichtig, die TN nach ihrer eigenen Meinung zum Thema zu befragen. Sie sollen sich darüber austauschen können. Das könnte schon beim Zubereiten des Produkts erfolgen. (Alle Mengenangaben sind für 10 Personen.)

Posten 1- Apfelmus Rezept: Betty Bossy – Apfelmus für den Vorrat
Zutaten: 2.5kg Äpfel, 1.25dl Wasser, wenig Zucker, 1Tl Zimt

Die Äpfel werden geschält und in kleine Stücke geschnitten.
Anschliessend werden sie mit dem Wasser in einem Topf über dem Feuer zum Kochen gebracht. Sind die Äpfel weichgekocht, wird Zucker und Zimt dazugegeben und die Äpfel werden möglichst fein zu Apfelmus zerstampft.

Theorieinput: **Konservieren**

Beim Konservieren geht es darum, die natürlichen Zersetzungsprozesse der Lebensmittel zu verlangsamen. So kann man die Produkte länger haltbar machen. Das ist wichtig, da ja nicht alle Früchte und Gemüse immer Saison haben und geerntet werden können. So hat man eine Möglichkeit, sie trotzdem lange geniessen zu können.

Daher ist es enorm wichtig, dass sämtliche Gläser, Deckel, Löffel und Gummis, die dabei zum Einsatz kommen, sauber sind. Gelangen Bakterien und Keime in die Lebensmittel, sind die Lebensmittel nicht mehr so lange haltbar.

Die einfachste Methode, Lebensmittel zu konservieren, ist das Einkochen. Es ist besonders gut für frische Früchte und Gemüse geeignet. Wird die Methode richtig angewandt, bleiben die Lebensmittel mehrere Jahre haltbar. Das Prinzip dahinter ist folgendes: Die Lebensmittel werden in saubere, sterile Gläser gefüllt. Danach schliesst man den mit einem Gummiring versehenen Deckel und erhitzt die Gläser anschliessend im Wasserbad. Dadurch entsteht zunächst ein Überdruck, und beim Abkühlen entweicht die Luft durch das Gummi, sodass ein Vakuum entsteht. Bei einer Einkochtemperatur zwischen 60 und 90 Grad bleiben Vitamine und Nährstoffe erhalten, während Bakterien abgetötet werden.

Beim Apfelmus funktioniert es folgendermassen: Das Apfelmus muss noch einmal aufgekocht werden und wird anschliessend ins Glas gefüllt, bis es nur noch ca. 2cm Rand hat. Dieses wird mit kochendem Wasser aufgegegossen und dann wird das Glas luftdicht verschlossen.

Quelle: Wikipedia – Konservieren

Posten 2 – Frühstücksmüsli Rezept: Utopia - Knuspermüsli selber machen

Zutaten: 200g Haferflocken, 1Tl Zimt, 2 EL Sonnenblumenöl, 1 EL Honig, 100g Rosinen, 100g gemahlene Mandeln, 50g Sonnenblumenkerne

Haferflocken, Sonnenblumenkernen, gemahlene Mandeln und Zimt in einer Schüssel vermengen.

Öl und Honig in einem Topf über dem Feuer erhitzen und danach die Mischung dazugeben. Das ganze ca. 5 Minuten über dem Feuer rühren. Anschliessend den Topf etwas vom Feuer nehmen und die Rosinen dazugeben. Das Müsli für weitere fünf Minuten rösten. Zum Schluss die heisse Masse auf einem Blech oder Papier verteilen und abkühlen lassen.

Theorieinput: **Kohlenhydrate, Herkunft**

Kohlenhydrate sind Energiequellen für den Körper, die aus Zuckermolekülen bestehen. Andere Energielieferanten des Körpers sind Fette und Eiweiße. Alle drei Energiequellen sind für den Stoffwechsel des Menschen notwendig. Der Körper kann Kohlenhydrate selbst herstellen, indem er Fett abbaut. Kohlenhydrate sind beispielsweise Reis, Kartoffeln und verschiedene Getreide. Im Verdauungstrakt werden Kohlenhydrate in ihre kleinsten Bestandteile zerlegt (Glukose, Fruktose, Galaktose). Diese können von den Darmwänden aufgenommen werden. Von dort

aus gelangen sie ins Blut. Einfachzucker, wie Traubenzucker, stehen daher sehr schnell nach der Nahrungsaufnahme als Energiespender zur Verfügung.
Quelle: Lernhelfer - Kohlenhydrate

Im Knuspermüsli haben wir beispielsweise einen natürlichen Zucker, nämlich Honig. Honig wird in der Schweiz hergestellt und wir können dieses Produkt das ganze Jahr geniessen. Und auch viele Getreide werden hier in der Schweiz angebaut. Hafer beispielsweise wird in der Schweiz angebaut und durch das Trocknen der Haferflocken haben wird das ganze Jahr eine feine Grundlage für unser Müsli. Und auch die Trauben können zwar in der Schweiz nur im September und Oktober geerntet werden, trocken wir sie aber zu Rosinen, haben wird das ganze Jahr etwas davon.

Posten 3 – ICE Tea Rezept: Tiptopf

Zutaten: 5 Beutel Schwarztee, 3 Beutel Pfefferminztee, 8 Beutel Früchtetee (Pfirsich), 4l Wasser, 10 EL Zucker, 2 Zitronen

1,2l Wasser in einem Topf über dem Feuer erhitzen. Den Topf vom Herd nehmen und die Teebeutel in den Topf geben und 5 Minuten ziehen lassen.

Theorie: **Zucker**

Zucker ist ein Nahrungsmittel. Es ist Kristallin und besteht aus Saccharose. Zucker gehört zu den Kohlenhydraten.

Wenn die Menschen früher in Europa etwas Süßes wollten, dann aßen sie eine süße Frucht. Um Speisen süßer zu machen, gab es Honig. Der war aber sehr teuer. Heutzutage ist Zucker billig. Das liegt daran, dass man Zuckerrohr und Zuckerrüben anbaut. Zuckerrohr wächst dort, wo es heiß ist.

Zuckerrüben wachsen auch in Europa. Seitdem man das entdeckt hat, nehmen die Menschen viel mehr Süßes zu sich als vorher. Viel Zucker wird verwendet, um weitere Lebensmittel herzustellen.

Zucker gibt uns sehr viel Energie. Deshalb mögen ihn Sportler besonders vor den Wettkämpfen. Zucker macht aber auch hungrig, weil er die Verdauung ankurbelt. Wer dann die Energie nicht verbraucht, setzt sie in Körperfett um, wird also dick.

Zudem ist Zucker schlecht für unsere Zähne. Auf dem Zucker vermehren sich nämlich Bakterien, die den Zahnschmelz angreifen.

Quelle: Kinder.wdr - Zucker

Posten 4 – Früchte-Quark-Creme Rezept: lecker.de - quarkcreme


Zutaten: 1250g Quark 20%, 500g Naturjoghurt, 2,5 Schuss Sprudelwasser, 2,5 EL Zitronensaft, 250g Puderzucker, 2 St. Vanille, frische, saisonale Früchte

Alle Zutaten bis und mit Vanille cremig rühren und die Früchte in Stücke schneiden. Die Creme mit den frischen Früchten in einen Behälter schichten.

Theorieinput: **Herkunft und Saison**

Der Transport von Gemüse aus fernen Ländern verbraucht viel Energie. Denn das Gemüse muss mit dem Schiff oder dem Flugzeug in die Schweiz gebracht werden, bevor wir es im Supermarkt kaufen können. Deshalb wird es oft geerntet, wenn es noch nicht reif ist, denn ansonsten würde es faul sein, bis es bei uns angekommen ist. Besser wäre es, Gemüse saisongerecht aus der Schweiz zu kaufen. Damit wird das Klima geschont und die Bauern werden unterstützt.

Dabei spielt natürlich auch eine Rolle, welche Früchte und Gemüse gerade Saison haben. Denn nicht alle können das ganze Jahr in der Schweiz geerntet werden. Karotten oder Rinden beispielsweise sind auch im Winter aus der Schweiz. Und auch Äpfel und Birnen sind das ganze Jahr von hier. Vor allem in den wärmeren Jahreszeiten können wir viele Früchte aus der Schweiz essen. Wir alle essen gerne Erdbeeren, doch diese haben im Frühling Erntezeit. Deshalb müssten wir, wenn wir im Dezember Erdbeeren essen wollen, diese aus entfernten wärmeren Ländern importieren. Ein Saisonplan kann helfen zu lernen, wann welche Früchte und Gemüse Saison haben.

	 <p>Quelle: Utopia – Saison</p> <p>Frage für eine Diskussionsrunde mit den TN: Wie steht ihr dazu Erdbeeren auch im Winter zu kaufen?</p>	
<p>16:20 10'</p>	<p>Ausstieg Wir bringen alle Produkte der Küche und verabreichen Hildegraus von jedem Produkt einen Löffel. Anschliessend essen wir gemeinsam die Früchte-Quark-Creme und trinken den ICE Tee.</p>	<p>Michelle</p>
<p>Kontrollfrage: Was sollen die TN in diesem Block erlernen?</p>		
	<ul style="list-style-type: none"> • Die Abwechslung zwischen Theorie und Praxis soll den TN helfen, die vermittelte Theorie besser aufnehmen zu können, indem sie sie gleich in einem Beispiel selbst anwenden und davon einen Nutzen haben. • Die TN sollen lernen, was in den einzelnen Gerichten enthalten ist und welche Stoffe gut für unseren Körper sind. • Das gesunde Kochen soll die TN motivieren und den Eindruck hinterlassen, wie einfach es ist Dinge selbst zuzubereiten. • Die TN sollen die Bedeutung von Saison kennenlernen und sich darüber austauschen. • Die Auseinandersetzung mit der Herkunft der Produkte und das Erklären der Gründe für die Achtsamkeit soll die TN im eigenen Handeln sensibilisieren. 	
<p>Sicherheits-überlegungen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • An den Feuerstellen werden die TN nie allein gelassen. • Der Umgang mit Messer wird den TN erklärt und die Arbeit wird an einem ruhigen und sicheren Ort durchgeführt. • Die Leiter sind über Allergien einzelner TN informiert und wissen, worauf sie achten müssen. 	
<p>Schlechtwetter-variante</p>	<p>Der Block wird bei jedem Wetter durchgeführt. Die Kinder sind dem Wetter entsprechend gekleidet. Möglicherweise kann ein Teil der Posten unter Dach durchgeführt werden.</p>	