



Cook doch mal! Familien kochen fürs Klima

Zielgruppe: Kinder und Erwachsene

Dauer: 3,5 Stunden

Themenbereich: gesunde Ernährung, Zusammenhang Ernährung-Klimawandel

Klimawandel und Klimaschutz sind heute zumeist bekannte Begriffe. Auch dass der Klimawandel durch Kohlendioxid verursacht wird, wissen die meisten Kinder und Erwachsenen. Dass aber auch unsere Ernährung einen erheblichen Einfluss auf das Klima hat, ist meistens unbekannt oder schwer verständlich. Im Rahmen dieses Kurses erleben die Familien gemeinsam mit viel Spaß und Spiel, wie groß der Einfluss unserer Ernährung auf das Klima ist. Sie versetzen sich in eine interaktive Klima-Ernährungspyramide, spielen das Verpackungsmemory oder Biosiegelpuzzle. Parallel wird in der Versuchsküche ein klimafreundliches Menü selber zubereitet und gekocht.

Gemeinsam wird entschieden, ob das verzehrte Essen den Klimaschutz-Kriterien entsprochen hat.



Leitziel	Die Teilnehmer lernen, dass unsere Ernährung eine Auswirkung auf das Klima hat.	
Mittlerziele	Handlungsziele	Teilkompetenz
<p>1. Die Familien erfahren, dass Lebensmittel CO₂ emittieren.</p> <p>2. Die Familien erfahren, dass Obst und Gemüse zu bestimmten Jahreszeiten wachsen, unterschiedlich lange Transportwege haben und dass damit Energieverbrauch verbunden ist.</p> <p>3. Die Familien lernen, dass biologische und fair hergestellte Nahrungsmittel umweltverträglicher sind als konventionelle Nahrungsmittel.</p> <p>4. Die Umweltverträglich-</p>	<p>1.1 Mittels des Kartenspiels sehen die Familien, dass die Herstellung von Nahrungsmitteln unterschiedlich viel Zeit, Energie und Ressourcen braucht. (Erleben)</p> <p>1.2 Mit dem Abgleich von Farben/Symbolen und der Kartenanzahl erkennen die Familien den Zusammenhang zwischen Zeit, Energie und Ressourcen mit CO₂. (Erleben)</p> <p>2.1 Mittels des Kartenspiels erleben die Familien, welches heimische Obst und Gemüse zu welchen Jahreszeiten wächst, und dass exotisches Obst und Gemüse lange Transportwege hat. (Erleben)</p> <p>3.1 Mittels der Puzzlekarten erfahren die Familien, dass biologische und fair hergestellte Nahrungsmittel umweltverträglicher sind als konventionelle Nahrungsmittel. (Erleben)</p> <p>3.2 Mittels des Puzzles erkennen die Familien, wie man die Herstellungsweise von Lebensmitteln mit Hilfe von Siegeln erkennen kann. (Erleben)</p> <p>4.1 Mittels des Memory-Spiels erkennen die</p>	<p>T.1 Kompetenz zur Perspektivübernahme: Weltoffen und neue Perspektiven integrierend Wissen aufbauen T.4 Kompetenz zum Umgang mit unvollständigen und überkomplexen Informationen: Risiken, Gefahren und Unsicherheiten erkennen und abwägen können G.1 Kompetenz zur Kooperation: Gemeinsam mit anderen planen und handeln können G.3 Kompetenz zur Partizipation: An kollektiven Entscheidungsprozessen teilhaben können</p> <p>T.1 Kompetenz zur Perspektivübernahme: Weltoffen und neue Perspektiven integrierend Wissen aufbauen T.4 Kompetenz zum Umgang mit unvollständigen und überkomplexen Informationen: Risiken, Gefahren und Unsicherheiten erkennen und abwägen können G.2 Kompetenz zur Bewältigung individueller Entscheidungs-dilemmata: Zielkonflikte bei der Reflexion über Handlungsstrategien berücksichtigen können</p> <p>T.1 Kompetenz zur Perspektivübernahme: Weltoffen und neue Perspektiven integrierend Wissen aufbauen T.3 Kompetenz zur disziplin-übergreifenden Erkenntnis-gewinnung: Interdisziplinär Erkenntnisse gewinnen und handeln G.1 Kompetenz zur Kooperation: Gemeinsam mit anderen planen und handeln können E.2 Kompetenz zum moralischen Handeln: Vorstellungen von Gerechtigkeit als Entscheidungs- und Handlungsgrundlage nutzen können</p> <p>T.1 Kompetenz zur</p>



<p>keit von verschiedenen Verpackungen wird vermittelt.</p>	<p>Familien, welche Verpackungsalternativen es gibt und welche jeweils die beste für das Klima ist. (Erleben)</p>	<p>Perspektivübernahme: Weltoffen und neue Perspektiven integrierend Wissen aufbauen G.1 Kompetenz zur Kooperation: Gemeinsam mit anderen planen und handeln können G.2 Kompetenz zur Bewältigung individueller Entscheidungs-dilemmata: Zielkonflikte bei der Reflexion über Handlungsstrategien berücksichtigen können E.3 Kompetenz zum eigenständigen Handeln: Selbständig planen und handeln können</p>
<p>5. Die Familien erfahren, dass der Körper unterschiedliche Mengen von verschiedenen Nährstoffen/Nahrungsmitteln braucht, um gesund und fit zu sein.</p>	<p>5.1 Mittels des Aufstellens in der Ernährungspyramide erleben die Familien, welche Mengen von welchen Nahrungsmitteln gesund sind. (Erleben) 5.2 Der Referent erklärt den Zusammenhang zwischen gesunder und klimaverträglicher Ernährung.</p>	<p>T.1 Kompetenz zur Perspektivübernahme: Weltoffen und neue Perspektiven integrierend Wissen aufbauen G.1 Kompetenz zur Kooperation: Gemeinsam mit anderen planen und handeln können G.2 Kompetenz zur Bewältigung individueller Entscheidungs-dilemmata: Zielkonflikte bei der Reflexion über Handlungsstrategien berücksichtigen können G.3 Kompetenz zur Partizipation: An kollektiven Entscheidungsprozessen teilhaben können E.3 Kompetenz zum eigenständigen Handeln: Selbständig planen und handeln können</p>
<p>6. Die Familien lernen Rezepte kennen, mit denen klimafreundliche Gerichte gekocht werden können.</p>	<p>6.1 Die Familien lernen klimafreundliche Lebensmittel kennen. (Wissen)</p>	<p>T.1 Kompetenz zur Perspektivübernahme: Weltoffen und neue Perspektiven integrierend Wissen aufbauen T.2 Kompetenz zur Antizipation: Vorausschauend Entwicklungen analysieren und beurteilen können G.1 Kompetenz zur Kooperation: Gemeinsam mit anderen planen und handeln können E.1 Kompetenz zur Reflexion auf Leitbilder: Die eigenen Leitbilder und die anderer reflektieren können</p>
<p>7. Die Kinder lernen, nach einfachen Rezepten zu kochen.</p>	<p>7.1 Indem die Kinder mit Hilfe der Eltern selber Rezepte ausprobieren, erfahren sie, dass Kochen Spaß macht. (Erleben)</p>	<p>T.1 Kompetenz zur Perspektivübernahme: Weltoffen und neue Perspektiven integrierend Wissen aufbauen T.3 Kompetenz zur disziplin-übergreifenden Erkenntnis-</p>



		<p>gewinnung: Interdisziplinär Erkenntnisse gewinnen und handeln G.1 Kompetenz zur Kooperation: Gemeinsam mit anderen planen und handeln können G.4 Kompetenz zur Motivation: Sich und andere motivieren können, aktiv zu werden E.3 Kompetenz zum eigenständigen Handeln: Selbständig planen und handeln können E.4 Kompetenz zur Unterstützung anderer: Empathie für andere zeigen können</p>
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Material:

- Klemmbrett
- Aufgabenbogen (Anlage 2)
- Bleistifte
- 4 Tischdecken mit Spielfeldern (Anlage 3)
- CO₂-Karten (Anlage 4)
- Saison/Regionalkarten (Anlage 5)
- 2 Buzzer
- Puzzlekarten (Anlage 6)
- Memory-Karten (Anlage 7)
- Ernährungspyramide (Anlage 8)
- Karten „Lösungssatz“ (22 Karten mit Lösungssatz) (Anlage 9)
- Lebensmittelkarten (Anlage 10)
- Material für Teil 2: Kochen

Vor der Veranstaltung zu erledigen:

- Lebensmittel einkaufen
- 4 Tische für die Spiele vorbereiten
- Ernährungspyramide vorbereiten
- Küche vorbereiten
- Rezepte vorbereiten

Ablaufplan Übersicht:

Zeit	Aktionsphasen
5 Min.	Einstieg und ggfs. Teilung der Gruppe
60 Min.	Cook doch mal!
60 Min.	Familien-Kochausbildung
50 Min.	Essen, Aufräumen, Abschlussbesprechung
5 Min.	Verabschiedung



Ablauf


Zeit	Inhalt/Ablauf	Material
5 Min.	<p>Begrüßung, Ablauf der Einheit vorstellen: <i>Wir freuen uns sehr, dass ihr heute hier seid, um Experten zum Thema Sterneküche zu werden. Ich bin mir unsicher, ob ihr alle schon wisst, was eure Ernährung eigentlich mit dem Klima zu tun hat. Aber darum sind wir ja heute zusammengekommen, um mit eurer Ausbildung loszulegen und alles über die 5 Klimasterne zu erfahren. Über Ernährung und Essen nur zu sprechen, macht natürlich keinen Spaß, darum werdet ihr auch noch ein perfektes, möglichst klimafreundliches Menü zubereiten.</i></p> <p>Teilung der Gruppe, wenn mehr als 15 Personen. Gruppe 1 fängt mit Teil 1 an: Cook doch mal!, Gruppe 2 mit Teil 2: Familien Kochausbildung. Danach wird getauscht.</p>	
5 Min.	<p>Teil 1 Cook doch mal!</p> <p>Die Gruppe wird in 4 Kleingruppen eingeteilt, möglichst so, dass die Familien zusammen bleiben. Jede Gruppe bekommt einen Aufgabenbogen, den sie an den jeweiligen Stationen bearbeiten soll. Es gibt 4 Stationen, die den Zusammenhang zwischen Ernährung und Klimawandel behandeln. Für jede Station gibt es einen Stern.</p>	Klemmbrett, Aufgabenbogen (Anlage 2), Bleistifte
	<p>Der Referent erklärt erst alle Stationen, bevor sich die Familien auf die einzelnen Stationen/Sterne verteilen.</p>	
10 Min.	<p>Sterneköche brauchen Zeit und Energie (CO₂-Ausstoß von Lebensmitteln, blauer Stern)</p> <p>Die Kinder und Erwachsenen sollen Karten auf ein Spielfeld sortieren. Auf den Karten stehen Texte, die darauf hinweisen, ob das Lebensmittel zu Tomatenpflanze, Apfelbaum, Hühnerfleisch, Schafskäse oder Rindfleisch sortiert werden soll. Wenn alle Karten sortiert sind, werden sie umgedreht. Auf der Rückseite befinden sich unterschiedlich farbige „CO₂ Wolken“. Daran können die Familien erkennen, ob sie alles richtig sortiert haben. Wenn nicht alles richtig sortiert ist, können sie jetzt noch einmal die entsprechenden Texte vorlesen und richtig einsortieren. Die Kinder sollen nun zählen, wie viele Karten bei dem jeweiligen Lebensmittel liegen. Anschließend soll gemeinsam überlegt werden, welches Lebensmittel der Spitzenreiter ist. Die Anzahl der Karten bei einem Lebensmittel verdeutlicht den CO₂-Ausstoß. Apfel und Tomaten haben je 1 Karte, Hühnerfleisch 3</p>	Tischdecke mit entsprechendem Spielfeld (Anlage 3), CO ₂ -Karten (Anlage 4)



	<p>Karten, Schafskäse 6 Karten und das Rindfleisch die meisten Karten (10 Stück). Warum Rindfleisch einen hohen CO₂-Ausstoß hat, verraten die Texte auf der Karte, z. B. „Mein Tier bekommt Futter, das aus Südamerika kommt.“ Das bedeutet: hoher Energieverbrauch = klimaschädlich</p> <p>Anschließend können die Ergebnisse auf dem Aufgabenbogen eingetragen werden.</p>	
10 Min.	<p>Sterneköche brauchen Jahreszeiten (Regionale und saisonale Ernährung, gelber Stern)</p> <p>Runde 1 Ein Kind/Erwachsener ist Spielleiter und bekommt den Kartensatz „Saisonal“. Dieser besteht aus zwei unterschiedlichen Kartenstapeln. Auf dem einen Kartensatz ist Obst/Gemüse abgebildet, auf den anderen Karten Jahreszeiten. Aufgabe ist es, passende Paare zu erkennen, z. B. Erdbeere und Sommer. Die Karten liegen jeweils verdeckt auf einem Stapel. Der Spielleiter deckt gleichzeitig die obersten Karten auf. Wenn das Obst/Gemüse zur Jahreszeit passt, sollen die anderen Mitspieler so schnell wie möglich buzzern. Derjenige der zuerst buzzert, bekommt das Paar. Passt das Paar nicht, wird weitergespielt und die nächste Karte wird vom Stapel umgedreht. Gewonnen hat am Ende derjenige mit den meisten Karten.</p> <p>Der Spielleiter darf Regeln festsetzen, so dass nicht die ganze Zeit gebuzzert wird, z. B. er zählt bis drei, bis er die Karten aufdeckt und erst bei 4 darf gebuzzert werden. Wird falsch gebuzzert, müssen aus dem Gewinnstapel Karten abgegeben werden usw.</p> <p>Durch eine Strichmarkierung auf den Karten können alle kontrollieren, ob Karten zusammengehören.</p> <p>Runde 2 In Runde 2 wird nach demselben Prinzip gespielt. Allerdings gibt es andere Karten: „Regional“: Die Kinder und Erwachsenen müssen entscheiden, welches Obst/Gemüse aus Deutschland oder aus dem Ausland kommt. Durch eine Strichmarkierung auf den Karten können alle kontrollieren, ob Karten zusammengehören.</p> <p>Anschließend können die Ergebnisse auf dem Aufgabenbogen eingetragen werden.</p>	<p>Tischdecke mit entsprechendem Spielfeld (Anlage 3), Saison/Regional karten (Anlage 5) Buzzer</p>
10 Min.	<p>Sterneköche erkennen Bio (Biosiegel und „Fair Trade“-Siegel, grüner Stern)</p> <p>Die Kinder und Erwachsenen sollen verschiedene Puzzlekarten zusammensetzen. Jedes Puzzle besteht aus 4 Teilen. Auf jedem Puzzle sind ein Lebensmittel und ein Infosatz abgebildet. Es gibt jede Abbildung zweimal und die Infosätze zeigen Unterschiede entweder von konventioneller und biologischer Herstellung oder</p>	<p>Tischdecke mit entsprechendem Spielfeld (Anlage 3), Puzzlekarten (Anlage 6)</p>



	<p>zwischen konventionellen und fair gehandelten Produkten auf. Beispiel Kaffeebohne: Meine Bauern werden ungerecht behandelt. - Meine Bauern werden gut und fair behandelt. Beispiel Käse: Meine Kuh bekommt Medikamente, um viel Milch zu geben. - Meine Kuh lebt gesund auf der Wiese.</p> <p>Sind alle Puzzles zusammengesetzt, werden sie anhand der Nummern links oben in der Ecke eines jeden Puzzles sortiert. Immer zwei Puzzles sollen nebeneinander gelegt werden, die anderen werden darunter sortiert. Wenn alles richtig gelegt wurde, liegen die gleichen Abbildungen paarweise nebeneinander, nur die Infosätze unter den Abbildungen unterscheiden sich.</p> <p>Die Familien sollen einen Lösungssatz herausfinden, indem sie die markierten Buchstaben in der Reihenfolge aufschreiben. Lösung ist: BIO ist gut für deine UMWELT. BIOSIEGEL helfen dir bei deinem Einkauf!</p> <p>Anschließend sollen sie die Unterschiede auf den Kartenpaaren erkennen. Die Kinder sollen so den Zusammenhang zwischen den unterschiedlichen Siegeln und ökologischem oder fairem und konventionellem Anbau erkennen (Infotext unter der Abbildung). Anschließend bearbeiten die Schüler die Frage auf dem Aufgabenbogen.</p>	
<p>10 Min.</p>	<p>Verpackungen: Sternköche lieben „unverpackt“! (Verpackungen von Lebensmitteln, oranger Stern)</p> <p>Die Familien sollen gemeinsam Memory spielen, allerdings gehören nicht die gleichen Abbildungen zueinander, sondern jeweils ein klimaverträgliches Beispiel für Verpackung und ein klimaschädliches Beispiel für Verpackung sind ein Paar, z. B. Plastiktüte - Stoffbeutel.</p> <p>Alle Bildkarten werden gemischt und mit der Rückseite nach oben in die Mitte gelegt. Man einigt sich, wer anfängt. Anschließend geht es nach der Reihe weiter. Wer anfängt, darf nacheinander zwei Karten aufdecken. Passen die Bildkarten nicht zusammen, werden sie wieder umgedreht und der Nächste ist mit Aufdecken dran. Werden die Karten passend aufgedeckt, sollen alle das Paar zum passenden Text legen, der sich auf dem Spielfeld befindet. Derjenige, der an der Reihe ist, darf aufdecken. Gewonnen hat derjenige, welcher am Ende die meisten Karten hat. Die Kontrolle, ob die Karten zueinander gehören, erfolgt über eine Farbmarkierung auf den Karten. Anschließend können die Ergebnisse auf dem Aufgabenbogen eingetragen werden.</p>	<p>Tischdecke mit entsprechendem Spielfeld (Anlage 3), Memory-Karten (Anlage 7)</p>
<p>10 Min.</p>	<p>Sternstationen 5: Ernährungspyramide (roter Stern)</p> <p>Die Ernährungspyramide (Plane) wird auf den Boden gelegt. Auf die</p>	<p>Ernährungs- pyramide (Anlage 8), Karten</p>

<p>Felder wird vorher verdeckt der Satz gelegt: Gesunde Ernährung ist lecker und prima, sie hilft nicht nur dir, sondern auch unserem Klima!</p> <p>Mit den Kindern und Erwachsenen wird kurz die Ernährungspyramide besprochen: Erkennt ihr, was hier liegt? Manche Kinder haben die Pyramide schon im Unterricht besprochen und können sie gut erklären. Wenn nicht: Woher kennt ihr die Farben grün, gelb, rot? Richtig, von der Ampel. Was könnten sie hier bedeuten, denn bei uns geht es ja um Lebensmittel. grün = reichlich, viel essen/trinken gelb = mäßig, nicht so viel essen/trinken rot = sparsam, wenig essen/trinken Die Basis bilden die Getränke Wasser, ungesüßter Tee oder Fruchtschorlen. Es folgen an zweiter Stelle Obst und Gemüse. An dritter Stelle Getreide(-produkte), beides soll häufig und reichlich verzehrt werden. Tierische Lebensmittel – Milch, Milchprodukte sowie Fisch, Fleisch, Wurstwaren und Eier – sind an vierter Stelle platziert. Sie sollten maßvoll genossen werden. Sparsamkeit ist angesagt bei Ölen und Fetten in Ebene fünf. In der Pyramidenspitze finden sich Süßigkeiten, Snacks. Sie werden geduldet, wenn die Lebensmittel aus Basis und Mittelfeld ausreichend im Speiseplan vertreten sind.</p>  <p>Jeder Teilnehmer soll sich in ein beliebiges Feld stellen. Anschließend bekommt jeder eine Lebensmittelkarte. Die Teilnehmer sollen sich nun richtig in die Ernährungspyramide einsortieren, dürfen aber nur senkrecht oder waagrecht die Plätze wechseln. Sie dürfen sich natürlich untereinander helfen, wenn sie nicht wissen, ob ihr Lebensmittel in den grünen, gelben oder roten Bereich gehört.</p> <p>Wenn alle der Meinung sind, dass sie richtig stehen, kontrolliert der Referent und gibt ggfs. Hilfestellung. Anschließend werden die Karten der Pyramide umgedreht. Dort steht folgender Satz: „Gesunde Ernährung ist lecker und prima, sie hilft nicht nur dir, sondern auch unserem Klima“.</p>	<p>„Lösungssatz“ (Anlage 9) Lebensmittelkarten (Anlage 10)</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------



	<p>Der Referent bespricht die Ernährungspyramide und den Zusammenhang zum Klimawandel mithilfe der einzelnen Sternstationen.</p> <p>Warum ist es gut für das Klima, wenn wir viel Obst und Gemüse essen? - Sie haben einen geringen CO₂-Ausstoß. Warum sollen wir mäßig Fleisch essen? - Es ist fettig, enthält zu viel Eiweiß. Warum ist es für das Klima gut, wenn wir nicht jeden Tag Fleisch essen? – Fleisch hat einen hohen CO₂-Ausstoß.</p>	
	Ggfs. Tausch der Großgruppen	
70 Min.	<p>Teil 2</p> <p>Sterneküche</p> <p>Das gewünschte „Menü“ wird zubereitet. Dafür werden die Familien gleichmäßig den einzelnen Rezepten zugeteilt und kochen das jeweilige Gericht.</p> <p>Hinweise zum Kochen:</p> <p>Vorbereitung:</p> <ul style="list-style-type: none">- Mengenangaben und Aufteilung von Rezepten auf Gruppen vorab klären:<ol style="list-style-type: none">1. Wie oft muss jedes Rezept vervielfältigt werden (entsprechend der Größe der Gruppe)?2. Welche Rezepte brauchen am meisten Zeit? Diese werden als erstes angefangen.3. In jedem der 2 Durchgänge wird die Gruppe in 3 Untergruppen eingeteilt, jede startet mit einem Gericht.4. Angefangene Lebensmittel zuerst aufbrauchen! Nicht von einem Produkt unnötig viel öffnen.5. Angebrochene Lebensmittel befinden sich in beschrifteten Sterneküche-Boxen und einem beschrifteten Kühlschrank.6. Um Zeit zu sparen, die 3 Rezepte des ersten Durchgangs an 3 Tischen vorbereiten: alle benötigten Zutaten, Werkzeuge und das Rezept bereitlegen!7. Rezepte des 2. Durchgangs vorbereiten und bereitlegen.8. Schürzen und Haargummis bereitlegen. <p>Achtung: Bei Gerichten die länger dauern, stellt es erfahrungsgemäß für die zweite Gruppe kein Problem dar, die Arbeiten von der ersten Gruppe weiterzuführen und das Gericht weiter zu kochen.</p> <p>Hygiene:</p> <p>Zu Beginn eines jeden Durchgangs kurz den Kindern erklären: Vor allem anderen: zu allererst Hände waschen!!!</p> <p>1. Körper:</p> <ul style="list-style-type: none">- Hände waschen (vor Arbeitsbeginn, nach Pausen, nach dem Toilettengang, nach Niesen, Husten, Naseputzen, nach allen unreinen Arbeitsgängen etc.)- Vorgehen: Hände nass machen und einseifen, Handflächen und Handrücken reinigen, Fingerspitzen auf der Handinnenfläche der anderen Hand reiben, Fingernägel mit Nagelbürste, zwischen den Fingern, Unterarme, abspülen, abtrocknen	



	<ul style="list-style-type: none">- Haare zurückbinden- Schmuck ablegen- Schürzen umbinden- Offene Wunden mit wasserdichten Pflastern abdecken. <p>2. Küche:</p> <ul style="list-style-type: none">- Abschmecken: mit einem sauberen Löffel eine kleine Portion der Speise entnehmen und auf einen 2. Löffel geben, mit dem probiert werden kann- Nach jedem Arbeitsgang Arbeitsflächen abwischen- Mülltrennung: Papier, Kunststoffe + Verpackungen, Restmüll, Kompost- Spülvorgang erklären: in eine Schüssel warmes Wasser laufen lassen, einen kleinen Klecks Spülmittel auf den Schwamm, Geschirr und Besteck abwischen und unter klarem Wasser abwaschen <p>Kochvorgang:</p> <ul style="list-style-type: none">- Rezept erst ganz durchlesen!- Die Kinder möglichst in Eigenregie kochen lassen! Auf das Rezept verweisen bei Fragen, eingreifen bei Problemen, mithelfen bei zeitaufwändigen Aufgaben, vormachen wenn nötig- Im Prozess Handgriffe erklären:<ul style="list-style-type: none">- Erklärung besonderer Küchengeräte: z.B. Herd, Waage, Stabmixer, Sparschäler, Kartoffelstampfer- bestimmte Handgriffe klären oder erklären lassen(z.B. Zwiebel schneiden / Krallengriff / vom Körper wegschneiden / zu schneidende Lebensmittel standfest hinlegen / Eiweiß vom Eigelb trennen)- Utensilien griffbereit neben sich legen<ul style="list-style-type: none">- Besonderheiten erklären: z.B. Maßeinheiten: TL, EL, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, Umrechnungen von ml in l und g in kg- spätestens nach jedem Rezept die Kinder aufräumen lassen: Werkzeug und nicht aufgebrauchte Lebensmittel zurück in die Küche, Müll entsorgen, wenn möglich, große Utensilien abwaschen lassen (Geschirr und Besteck in die Spülmaschine)- Gruppen die schon früher als andere fertig sind, können den Tisch decken.	
30 Min	<p>Gemeinsames Essen: Beide Gruppen essen gemeinsam. Anschließend/zuvor werden die Erkenntnisse aus dem Kurs zusammengetragen: → Bezug zum gekochten Essen herstellen</p> <p><i>Zur Begrüßung wurde gesagt, dass wir euch zu Sterneköchen für das Klima ausbilden. Warum ist denn das Menü, das ihr heute gekocht habt, klimafreundlich? War es überhaupt klimafreundlich?</i></p>	



	<p>Sterneköche brauchen Zeit und Energie (CO₂-Ausstoß von Lebensmitteln, blauer Stern). <i>Gab es heute Fleisch? Warum haben Fleisch, aber auch Milchprodukte wie Käse einen hohen CO₂ Ausstoß? Warum hat der Apfel aus der Region einen niedrigen CO₂ Ausstoß?</i></p> <p>Sterneköche brauchen Jahreszeiten(Regionale und saisonale Ernährung, gelber Stern) <i>Was habt ihr heute an frischem Obst und Gemüse gebraucht? Wächst das zurzeit hier in Deutschland oder wird es von weither hierhin transportiert? Was hat der Transportweg mit dem Klima zu tun? Warum ist es gut oder nicht gut, Erdbeeren im Winter zu kaufen? (solche Fragen abhängig machen von dem tatsächlichen gekochten Essen und Bezüge zur Jahreszeit)</i></p> <p>Sterneköche erkennen Bio (Biosiegel und „Fair Trade“ Siegel, grüner Stern) <i>Habt ihr euch die Lebensmittel genauer angeschaut? Waren es besondere oder normal hergestellte Lebensmittel? Habt ihr ein Biosiegel gesehen? Wie sah das Siegel aus? Gab es Fair Trade Lebensmittel? Was bedeutet Fair Trade?</i></p> <p>Sterneköche lieben „unverpackt“.(Verpackungen von Lebensmitteln, oranger Stern) <i>Wie waren die Lebensmittel verpackt? War die Verpackung gut oder nicht so gut für das Klima? Denkt noch einmal an das Memory-Spiel (konkret Beispiele nennen bzw. die leeren/geleerten Packungen bei der Besprechung noch einmal zeigen)</i></p> <p>Ernährungspyramide (roter Stern) <i>Wisst ihr noch den Satz von der Ernährungspyramide? Gesunde Ernährung ist lecker und prima, sie hilft nicht nur dir, sondern auch unserem Klima!(ggfs. alle zusammen laut wiederholen lassen)</i></p> <p><i>Was bedeutet das? Beispiel Käse: Käse hat einen relativ hohen CO₂-Ausstoß. Wo war er in der Pyramide einsortiert? - Im gelben Bereich. Das bedeutet, man soll davon für die eigene Gesundheit mäßig/nicht so viel essen. Das ist gleichzeitig auch für das Klima gut!</i></p> <p><i>Obst und Gemüse soll man viel essen. Das ist gesund. Warum ist das auch für das Klima gut? Antwort: Obst und Gemüse haben nur einen geringen CO₂-Ausstoß.</i></p>	
	Zusammen wird aufgeräumt.	
5 Min	Verabschiedung	
	<p>Nachbereitung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - angebrochene Lebensmittel ausschließlich in beschrifteten Sterneköche-Boxen in dem beschrifteten Sterneköche- 	



	Kühlschrank zur Aufbewahrung verstauen, – Küche aufräumen und säubern	
--	--------------------------------------------------------------------------	--

