

Zusatzaufgabe A

Kochduell

Voraussetzung ist eine Küche in der Schule.

Hinführung

Zu Beginn der Einheit soll es um Fragen rund um das Thema Kochen gehen. Z.B.: **Wie oft kochst du selbst?** Wie bestimmst du in deiner Familie mit, was gekocht wird? usw. Die Schüler bekommen dazu die beiden Arbeitsblätter „**Fragebogen I+II**“ und haben die Aufgabe, sich gegenseitig zu interviewen [Partnerinterview]. Die Antworten des Interviewpartners werden in den Fragebogen eingetragen.

Anschließend sollen sich die Schüler mit dem Fragebogen auf den Weg **durch die Schule** machen und zwei weiteren Personen die Fragen stellen und deren Antworten notieren.

Haben die Schüler ihre Antworten gesammelt, werden dann im Plenum die Fragebogenergebnisse besprochen.

Welche Antworten waren unerwartet?
Welche haben sich sehr geähnelt?
Wo gab es große Meinungsverschiedenheiten unter den Befragten?

Besonders die **Fragen 3, 8 und 15** sollten genauer besprochen werden, da die Schüler im Anschluss selbständig ein Gericht kochen sollen, das gesund und lecker ist.

Partnerarbeit

Arbeitsblatt

Fragebogen I+II

Plenum

Vorbereitung

Zur Einteilung der Gruppen, die gemeinsam **ein Hauptgericht und eine Nachspeise** zubereiten sollen, werden die Obstkarten auf dem Arbeitsblatt „Teamkärtchen“ ausgeschnitten, gemischt und von den Schüler gezogen. Je nach Klassengröße und Kochmöglichkeiten können so zwei bis fünf Gruppen entstehen.

Die Gruppen erhalten jetzt ein Arbeitsblatt „Planungsbogen“ und überlegen gemeinsam, **was sie zubereiten wollen und wer wofür zuständig ist.**

Gruppenarbeit

Arbeitsblatt

Teamkärtchen

Arbeitsblatt Planungsbogen

Durchführung

Haben sich die Gruppen entschieden, was gekocht und zubereitet werden soll, gehen sie ihre **Zutaten einkaufen**. Wichtig ist, dass frisches Obst und Gemüse verwendet werden.

Sind die Schüler vom Einkauf zurück, bekommen sie alle genau **eine Stunde Zeit für die Zubereitung**. Wichtig ist dann, sich im Team gut abzusprechen, wer was macht. Sind die Speisen fertig zubereitet, müssen die Schüler über die Art der **Präsentation/ des Anrichtens** nachdenken und geben ganz zum Schluss ihrer Kreation einen **phantasievollen Namen**.

Gruppenarbeit

Auswertung

Zum Schluss wird verkostet und bewertet. Dazu verwenden die Schüler den Auswertungsbogen auf dem Arbeitsblatt „**Geschmackskontrolle**“ und vergeben in den verschiedenen Kategorien ihre Punkte. Frisches Obst/ Gemüse und verschiedene Nährstoffgruppen bringen übrigens doppelte Punktzahl.

Für den **Gewinner des Wettkochens** kann man sich gemeinsam einen kleinen Preis ausdenken. Z.B. einen goldenen Schneebesen oder ein Rezeptbuch mit den gesammelten Lieblingsrezepten der Schüler.

Plenum

Arbeitsblatt
Geschmackskontrolle

Zusatzaufgabe A

Anhang Arbeitsblatt: Fragebogen I

Nachgefragt...

Befrage jemanden zu seinen Koch- und Essgewohnheiten und notiere seine Antworten.

| | | | |
|---|---|-----------------------------------|--------------------------------|
| 1. Kochst du gern? | | | |
| <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein | <input type="checkbox"/> manchmal | <input type="checkbox"/> _____ |
| 2. Wie oft kochst du selbst? | | | |
| <input type="checkbox"/> ein Mal pro Woche | <input type="checkbox"/> mehrmals pro Woche | <input type="checkbox"/> nie | |
| <input type="checkbox"/> gelegentlich | <input type="checkbox"/> nur wenn ich muss | <input type="checkbox"/> _____ | |
| 3. Was ist dein Lieblingsgericht? | | | |
| | | | |
| 4. Kochst du gern für andere Leute? | | | |
| <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein | <input type="checkbox"/> manchmal | <input type="checkbox"/> _____ |
| 5. Wie oft isst du durchschnittlich Fleisch in der Woche? | | | |
| <input type="checkbox"/> täglich | <input type="checkbox"/> 3-5 Mal | <input type="checkbox"/> 1-2 Mal | <input type="checkbox"/> nie |
| 6. Hast du schon einmal für mehr als 4 Leute gekocht? | | | |
| | | | |
| 7. Kochst du oft mit deinen Eltern? | | | |
| | | | |
| 8. Wie bestimmst du zu Hause mit, was gekocht wird? | | | |
| | | | |
| 9. Welches Gericht gibt es bei dir regelmäßig? | | | |
| | | | |

Zusatzaufgabe A

Anhang Arbeitsblatt: Fragebogen II


























| | | | |
|--|---|---|---|
| 10. Welches Gemüse isst du am liebsten? | | | |
| | | | |
| 11. Bist du Vegetarier oder könntest du dir vorstellen, dich ausschließlich vegetarisch zu ernähren? | | | |
| <input type="checkbox"/> ja ich bin Vegetarier | <input type="checkbox"/> ja ich kann mir das vorstellen | <input type="checkbox"/> nein ich kann nicht auf Fleisch verzichten | <input type="checkbox"/> _____ _____ |
| 12. Achtest du auf fettarme Ernährung? | | | |
| | | | |
| 13. Was denkst du über Bio-Produkte? | | | |
| | | | |
| 14. Achtest du darauf, wo die Lebensmittel herkommen, die du kaufst? | | | |
| | | | |
| 15. Was ist wichtig, wenn man sich gesund ernähren will? | | | |
| | | | |
| 16. Was gibt es bei dir zum Frühstück? | | | |
| | | | |
| 17. Siehst du dir gern Kochsendungen im Fernsehen an? | | | |
| <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein | <input type="checkbox"/> manchmal | <input type="checkbox"/> _____ |
| 18. weitere Angaben | | | |
| <input type="checkbox"/> m | <input type="checkbox"/> w | Alter: _____ | |

Zusatzaufgabe A

Anhang: Teamkärtchen

Kärtchen zur Gruppeneinteilung

Kärtchen ausschneiden, mischen und die Schüler verdeckt ziehen lassen. Die Kärtchen können dann auf den Planungsbogen geklebt werden.

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
|  Team Erdbeere |  Team Erdbeere |  Team Erdbeere |  Team Erdbeere |  Team Erdbeere |
|  Team Zitrone |  Team Zitrone |  Team Zitrone |  Team Zitrone |  Team Zitrone |
|  Team Kirsche |  Team Kirsche |  Team Kirsche |  Team Kirsche |  Team Kirsche |
|  Team Birne |  Team Birne |  Team Birne |  Team Birne |  Team Birne |
|  Team Melone |  Team Melone |  Team Melone |  Team Melone |  Team Melone |

Zusatzaufgabe A

Anhang Arbeitsblatt: Planungsbogen

Planung eines Kochduells

Ihr habt die große Aufgabe, gemeinsam mit euerm Team innerhalb von **einer Stunde** ein **Hauptgericht** und einen **Nachtisch** zuzubereiten. Es ist eure Entscheidung was ihr kocht – wichtig ist, dass euer Gericht **gesund** ist. Es sollten also verschiedene Nährstoffgruppen vertreten sein und frisches Obst und/ oder Gemüse verwendet werden. Bevor ihr losgeht, um eure Zutaten einzukaufen, beantwortet zunächst gemeinsam die Fragen und verteilt Aufgaben.

Team-Zeichen
einkleben

1. Welches Hauptgericht und welchen Nachtisch möchtet ihr zubereiten?

2. Welche Zutaten benötigt ihr und in welchen Mengen? Rechnet für 4 Personen.

HAUPTGERICHT

NACHTISCH

3. Notiert die Rezepte für Hauptgericht und Nachtisch.

HAUPTGERICHT

NACHTISCH

4. Wer kümmert sich später um den Nachtisch und wer um den Hauptgang?

WER?

WAS?

Zusatzaufgabe A

Anhang: Arbeitsblatt: Geschmackskontrolle

Auswertungsbogen

Tragt eure Punkte ein. Es können zwischen 1 und 5 Punkten vergeben werden.

| |  |  |  |  |  |
|--|---|--|---|---|---|
| 1 Einhaltung der Zeit | | | | | |
| 2 Anrichtung auf Teller/ Schale/ Glas | | | | | |
| 3 Gelungene Kombination der Gerichte | | | | | |
| 4 Verwendung von frischem Obst und/ oder Gemüse | | | | | |
| 5 Kombination verschiedener Nährstoffgruppen | | | | | |
| 6 Geschmack des Hauptgerichts | | | | | |
| 7 Geschmack der Nachspeise | | | | | |
| 8 Wahl des Namens | | | | | |
| Gesamtpunktzahl [4 und 5 in doppelter Wertung] | | | | | |

Auswertungsbogen

Tragt eure Punkte ein. Es können zwischen 1 und 5 Punkten vergeben werden.

| |  |  |  |  |  |
|--|---|--|---|---|---|
| 1 Einhaltung der Zeit | | | | | |
| 2 Anrichtung auf Teller/ Schale/ Glas | | | | | |
| 3 Gelungene Kombination der Gerichte | | | | | |
| 4 Verwendung von frischem Obst und/ oder Gemüse | | | | | |
| 5 Kombination verschiedener Nährstoffgruppen | | | | | |
| 6 Geschmack des Hauptgerichts | | | | | |
| 7 Geschmack der Nachspeise | | | | | |
| 8 Wahl des Namens | | | | | |
| Gesamtpunktzahl [4 und 5 in doppelter Wertung] | | | | | |

Zusatzaufgabe A

Anhang: Weiterführende Links und Literatur

Rezeptseiten im Internet:

www.kochmix.de

www.chefkoch.de

www.blinde-kuh.de/kueche/rezepte.html [Kinderküche]

www.kinderrezepte.de

www.rezepte-nachkochen.de

Literatur:

Mander, Carmen Carola [Hrsg.]: **Mehr Power durch gesunde Ernährung.** Detmold 1996.

Ibbs, Katharine: **Kochschule für Kids.** Starnberg 2005.

Schneider, Sylvia/ Rieger, Birgit: **Iss was!?** Das unicef-Kinderbuch vom gesunden Essen. Würzburg ²1994.

Jugendseite des aid infodienstes

www.talking-food.de/