

Alle Altersstufen

Nicola Kossen

Grundkurs

**Gesundes Kochen und Backen
mit Kindern & Jugendlichen**



Ein Arbeitsband mit den wichtigsten Koch- & Backtechniken und vielen gesunden Rezepten



Lernen mit Erfolg

KOHL VERLAG

www.kohlverlag.de

Grundkurs Gesundes Kochen und Backen mit Kindern & Jugendlichen

1. Digitalauflage 2021

© Kohl-Verlag, Kerpen 2021
Alle Rechte vorbehalten.

Inhalt: Nicola Kossen
Redaktion: Kohl-Verlag
Umschlagbild: © JenkoAlaman - AdobeStock.com
Grafik & Satz: Eva-Maria Noack / Kohl-Verlag

Bestell-Nr. P12 699

ISBN: 978-3-98558-445-1

Bildquellen © AdobeStock.com:

S. 3: benchart; S. 5: strichfiguren.de; S. 6: Dmitry, esoxxs (bearb.), Yvonne Stadtfeld, Dionisvera, Xavier, exclusive-design, atoss, Brad Pict, volod2943, ExQuisine, AlexOakenman, Hanna, Mariusz Blach, MarySan, PX Media; S. 9: Kristina; S. 10: Matsabe, Satoshi Kikyo, Irene, anna42f, glorcza, Paul Kovaloff; S. 15: doom.ko; S. 16: Plumadaquila; S. 17: New Africa; S. 18: Mariusz Blach, Natis, Oomi, fotomaximum; S. 19: alka5051, simoneminh; S. 20: rdnlz, Lumixera; S. 21: Christine Wulf, Yvonne Bogdanski; S. 22: Brent Hofacker, alka5051; S. 23: lisa870, VectorShots; S. 24: strichfiguren.de, Vladislav Nosik; S. 25: sewcream; S. 26: Pineapple studio, severga; S. 28: Tatjana Balzer; S. 29: mattilda, alka5051; S. 30: Y. A. Photo; S. 31: posinote; S. 32: Yuriy Korzhenevsky; S. 33: Christian Jung, Heike Rau; S. 34: ganzoben; S. 35: Yvonne Bogdanski; S. 36: graham; S. 37: photocrew; S. 38: ricka_kinamoto; S. 39: KPad, TwilightArtPictures; S. 40: monikavychodilova; S. 41: Nata Bene; S. 42: ricka_kinamoto; S. 43: Heike Rau; S. 44: alka5051, losintantes; S. 45: egorxfi, Dmitry, juefraphoto; S. 46: Brent Hofacker, Plumadaquila; S. 47: baibaz; S. 48: sorcerer11, wsf-f; S. 49: circleps; S. 50: Comugnero Silvana; S. 51: Elenglush; S. 52: nadianb; S. 53: Sybirko;

Bildquellen © clipart.com: S. 37, S. 50

© Kohl-Verlag, Kerpen 2021. Alle Rechte vorbehalten.

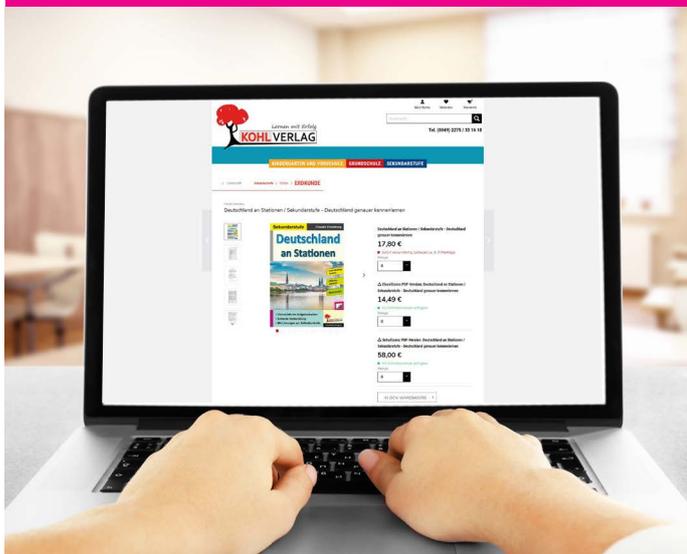
Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt und unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages (§ 52 a UrhG). Weder das Werk als Ganzes noch seine Teile dürfen ohne Einwilligung des Verlages an Dritte weitergeleitet, in ein Netzwerk wie Internet oder Intranet eingestellt oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch bei einer entsprechenden Nutzung in Schulen, Hochschulen, Universitäten, Seminaren und sonstigen Einrichtungen für Lehr- und Unterrichtszwecke. Der Erwerber dieses Werkes in PDF-Format ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den Gebrauch und den Einsatz zur Verwendung im eigenen Unterricht wie folgt zu nutzen:

- Die einzelnen Seiten des Werkes dürfen als Arbeitsblätter oder Folien lediglich in Klassenstärke vervielfältigt werden zur Verwendung im Einsatz des selbst gehaltenen Unterrichts.
- Einzelne Arbeitsblätter dürfen Schülern für Referate zur Verfügung gestellt und im eigenen Unterricht zu Vortragszwecken verwendet werden.
- Während des eigenen Unterrichts gemeinsam mit den Schülern mit verschiedenen Medien, z.B. am Computer, Tablet via Beamer, Whiteboard o.a. das Werk in nicht veränderter PDF-Form zu zeigen bzw. zu erarbeiten.

Jeder weitere kommerzielle Gebrauch oder die Weitergabe an Dritte, auch an andere Lehrpersonen oder pädagogische Fachkräfte mit eigenem Unterrichts- bzw. Lehrauftrag ist nicht gestattet. Jede Verwertung außerhalb des eigenen Unterrichts und der Grenzen des Urheberrechts bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages. Der Kohl-Verlag übernimmt keine Verantwortung für die Inhalte externer Links oder fremder Homepages. Jegliche Haftung für direkte oder indirekte Schäden aus Informationen dieser Quellen wird nicht übernommen.

Kohl-Verlag, Kerpen 2021

Unsere Lizenzmodelle



Der vorliegende Band ist eine PDF-Einzellizenz

Sie wollen unsere Kopiervorlagen auch digital nutzen? Kein Problem – fast das gesamte KOHL-Sortiment ist auch sofort als PDF-Download erhältlich! Wir haben verschiedene Lizenzmodelle zur Auswahl:



	Print-Version	PDF-Einzellizenz	PDF-Schullizenz	Kombipaket Print & PDF-Einzellizenz	Kombipaket Print & PDF-Schullizenz
Unbefristete Nutzung der Materialien	X	X	X	X	X
Vervielfältigung, Weitergabe und Einsatz der Materialien im eigenen Unterricht	X	X	X	X	X
Nutzung der Materialien durch alle Lehrkräfte des Kollegiums an der lizenzierten Schule			X		X
Einstellen des Materials im Intranet oder Schulservers der Institution			X		X

Die erweiterten Lizenzmodelle zu diesem Titel sind jederzeit im Online-Shop unter www.kohlverlag.de erhältlich.

Inhalt

Vorwort..... 4

1 Theoretischer Teil:

1.1 Was bedeutet gesunde Ernährung? 5-8

1.2 Das Lebensmitteldreieck 9-12

1.3 Besondere Ernährungsformen..... 13

2 Praktischer Teil:

Vorwort..... 15

Rezepte – Inhalt..... 16

Rezepte – Anleitungen 17-52

Kochdiplom..... 53



Über die Autorin

Ich bin Grundschullehrerin und habe mich im Rahmen eines Fernstudiums zur Ernährungsberaterin weitergebildet.

Die vollwertige Ernährung ist ein wichtiger Bestandteil meines Lebens. Seit vielen Jahren ernähre ich mich ohne die Verwendung von Fabrikzucker und achte beim Einkauf und der Verwendung von Lebensmitteln darauf, dass diese möglichst unverarbeitet sind.

Vor einigen Jahren habe ich mit der Anschaffung einer Getreidemühle begonnen, selbst Brot und Brötchen aus Vollkornmehl zu backen.

In meiner Freizeit gebe ich Kurse für Kinder und zeige ihnen, wie sie schon mit einfachen Mitteln gesunde Nahrungsmittel zubereiten können – kinderleicht und mit viel Spaß!

Die Lieblingsrezepte der Kinder (auch meiner eigenen) habe ich in einer Unterrichtsreihe zusammengestellt, die ich selbst mehrfach durchgeführt habe.

Vorwort

Liebe KollegInnen,

Kochen und Backen, d. h. die gesunde und eigenständige Nahrungszubereitung, gewinnen immer mehr an Bedeutung und sind wichtige Bestandteile einer selbstständigen, gesunden Lebensführung.

Das vorliegende Buch nimmt sich dieses Themas an und vermittelt leicht verständlich und umsetzbar die grundlegenden Techniken mit jeweils passenden, vollwertig ausgewogenen und gesunden Rezepten.

Die Grundlagen für unsere Ernährungsvorlieben werden in der Kindheit gelegt. Kinder sind für das Mithelfen und das Erlernen des Kochens und Backens sehr zu begeistern und können die vorliegenden Rezepte unter Anleitung schon bald selbst umgesetzt werden. Gerade die Rezepte, die für die Brotdose geeignet sind, begeistern die SchülerInnen und werden anschließend auch zuhause gerne und oft zubereitet.

Die Rezeptauswahl ist gleichermaßen für den Einsatz im Unterricht an Grundschulen und auch weiterführenden Schulen geeignet. Auch in Kitas, Jugendgruppen oder Workshops bzw. Kursen für Erwachsene, z. B. auch zur Einführung in eine gesunde Ernährung ohne die Verwendung von Fabrikzucker, ist dieses Buch mit seinem ausführlichen Rezeptteil einsetzbar. Die Rezepte sind vegetarisch, z. T. vegan, vollwertig und fabrikzuckerfrei.

Eine ausgewogene Ernährung auf der Grundlage vollwertiger Lebensmittel versorgt uns mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. Sie stärkt unser Immunsystem und steigert das Wohlbefinden merkbar.

Die Unterrichtsreihe gliedert sich in einen Theorie- und Praxisteil, wobei der Schwerpunkt auf dem praktischen Erlernen der Grundtechniken, also auf der Zubereitung der Rezepte liegt. Der Praxisteil steht für sich und kann auch allein eingesetzt werden. Die Rezepte sind als Auswahlmöglichkeiten zu sehen und können beliebig variiert und ausgewählt werden.

Da nicht jede Schule oder Einrichtung über eine größere Küche verfügt, sind die Rezepte so konzipiert, dass sie mit einfachen Hilfsmitteln auch im Klassenraum o. ä. zuzubereiten sind. (Seitens der Lehrkraft werden benötigt: Zweiplattenherd, Verlängerungskabel, Backofen (z. B. in der Lehrerküche), Kochgeschirr und -besteck, Küchenwaage, Kartoffelstampfer, Pürierstab, Mixer/Blender, Handrührgerät, Küchenrolle, Servietten; seitens der SchülerInnen wird jeweils mitgebracht: Schneidebrett, Schneidemesser, Teller, Schale, Essbesteck, Geschirrtuch – verpackt in einem Beutel).

Die SchülerInnen erstellen im Rahmen der Unterrichtsreihe einen Themenhefter mit allen Rezepten. Am Ende der Unterrichtsreihe/des Kurses erhalten alle TeilnehmerInnen ein „Koch-Diplom“!

Die Kosten für die Lebensmittel können über einen Beitrag der Eltern und/oder die Klassenkasse abgedeckt werden. Die Eltern sind erfahrungsgemäß sehr offen für diese Thematik und bereit, die Schule dabei zu unterstützen.

Bitte achten Sie vorab auf die Abfrage eventueller Allergien.

Viel Freude mit dem Thema gesunde Ernährung sowie bei der Umsetzung der Unterrichtsreihe wünschen Ihnen und Ihrer Lerngruppe das Team des Kohl-Verlages und

Nicola Kossen

1 Theoretischer Teil

1.1 Was bedeutet gesunde Ernährung? Warum sollten wir uns gesund ernähren?

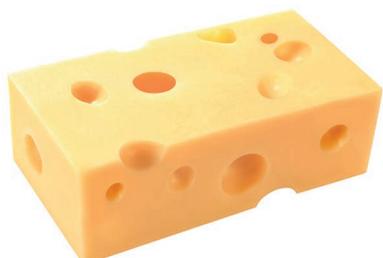
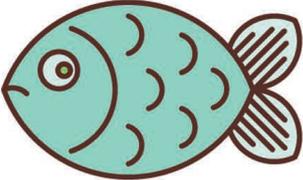
- Sitzkreis
 - Auslegen von 15 ungeordneten Karten mit Lebensmittelbildern (ausgemalt und laminiert durch die Lehrkraft; wiederverwertbar) – *siehe Seite 6.*
 - Sammeln von spontanen Schüleräußerungen.
 - Auslegen der drei Kreise mit den Ampelfarben (ausgemalt und laminiert durch die Lehrkraft; wiederverwertbar) – *siehe Seite 7.*
 - Karten nach Ampelfarben begründet ordnen (z. B. sind Kartoffeln gesund, Pommes und Kartoffelchips aber nicht)
 - Fokus auf: „Warum sind die „grünen“ Lebensmittel gesund?“ (frisch, möglichst wenig verarbeitet oder ganz unverarbeitet, hoher Vitamingehalt, Vielfalt im Geschmack und den Nährstoffen ...)
- Merkhilfe: Gesunde Ernährung ist reich an Stoffen, die der Körper braucht und gut verwerten kann!
- Apfel, Birne, Banane und Kiwi als Früchte auslegen: „Alle Früchte gelten als gesund. Schaut auch auf die Etiketten (Herkunftsland). Könnt ihr euch einen Grund vorstellen, warum es sinnvoller sein könnte, vorwiegend Produkte zu kaufen, die aus der Umgebung/aus Deutschland stammen?“ (Kurze Transportwege, Frische, Haltbarmachung, oft mit giftigen Pflanzenschutzmitteln behandelt, Umweltaspekt, große und ausreichende Vielfalt an heimischem Obst und Gemüse, Unterstützung der heimischen Landwirte); Lebensmittel, die regional angebaut wurden, sind vorzuziehen und sollten beim Einkauf berücksichtigt werden (auch nach Hofläden in der Umgebung schauen).
 - Auch Saisonalität ist wichtig: Obst und Gemüse der Saison ist reich an Vitaminen und sollte nur in der Zeit verzehrt werden, in der es auch wächst (Ausnahme sind TK-Lebensmittel).
 - AB „Das ABC meiner Lieblings-Lebensmittel“ – *siehe Seite 8.*



1 Theoretischer Teil

Lebensmittelkarten zum Ausmalen und Laminieren (für die Lehrkraft)!

- Legematerial zu den Ampelfarben:

grüne ...	gelbe ...	rote ...	Lebensmittel
Apfel 	Milch 	Schokolade 	
Möhre 	Käse 	Pommes 	
Birne 	Butter 	Cola 	
Gurke 	Fleisch 	Kuchen 	
Paprika 	Fisch 	Chips 	