

Culture Food

Aktuell leben in Deutschland ca. 83 Mio. Menschen von denen ca. 24 Mio. Menschen einen Migrationshintergrund haben. All diese Menschen haben verschiedene Essgewohnheiten.

Weltweit ist die orientalische Küche für Ihre Vielfältigkeit bekannt. Esskulturen und Zubereitungsmethoden einzelner Gerichte können sich in den einzelnen Ländern enorm unterscheiden. Gegessen wird meistens mit der Familie am Tisch und aus separaten Tellern mit der rechten Hand. Es ist aber auch bekannt, dass Menschen aus dörflichen Gegenden das Essen auf dem Boden sitzend direkt aus einem Topf verzehren.

Generell kann man sagen, dass Menschen orientalischer Herkunft sehr viel Hülsenfrüchte, Joghurt, Olivenöl, Getreide, Rohkost sowie Samen (z.B. Sonnenblumenkerne, Haselnüsse, Walnüsse und Kürbiskerne), Trockenfrüchte und gerne süßes Gebäck verzehren. Zu den Hauptzutaten einer Speise gehören in der orientalischen Küche Öl, Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten-/Paprikamark, aber auch verschiedene Gewürze und Kräuter.

Der Geschmack von jahrhundertealten Gerichten, verbunden mit der Kultur und Lokalität, sind definitiv ein Vermächtnis. Auch die UNESCO (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization) ist dieser Meinung und hat in Anbetracht dessen bestimmte Gerichte als Kulturerbe in ihre Liste aufgenommen.

Hierzu zählen z.B

- Türkischer Mokka = Türkei
- Kimchi = Nord-Korea
- Licitar = Lebkuchen-Handwerk Nordkroatien
- Mediterrane Küche
- Armenische Lavash
- Mexikanische Küche
- Cuisine Française = französische Küche
- Washoku = japanische Küche

Im Folgenden nun drei Aktionsideen, wie Ihr das Thema in Eure Arbeit aufnehmen könnt:

Eine Zutat – Zwei Kulturen: Gourmet-Detektiven auf Spur

Uns vertraute Lebensmittel werden in anderen Länderküchen anderweitig verarbeitet. Ein Beispiel hierzu wären „Linsen“. Rote Linsen, Teller Linsen, Beluga Linsen usw.

Zum Einsatz kommen Linsen in der deutschen Küche - verbreitet als Hauptspeise in Eintöpfen, in Salaten oder z.B. in Bratlingen. In der orientalischen Küche dagegen verwendet man Linsen vielmehr für die Herstellung von Suppen. Die passenden Rezepte mit Linsen zum Nachkochen auf unserer Website unter den Menüpunkt Praxistipps in der Kategorie Ernährung (www.freizeitfit4kids.de/praxistipps/ernaehrung).

Manchmal ist es nur ein Gewürz oder die Zubereitungsart, die zu einem kulturellen Unterschied führt. Neben den Linsen gibt es viele weitere Zutaten, die den kulturellen Unterschied ausmachen.

Jetzt sind Eure Kinder als Gourmet-Detektive dran. Macht Euch an die Arbeit, überlegt gemeinsam mit den Kindern oder lasst sie selbstständig nach weiteren Zutaten oder Zubereitungsarten suchen, die je nach Länderküche unterschiedlich zum Einsatz kommen. Denkt groß, fangt aber am besten klein an – Zuhause, sprich mit der eigenen Kultur beginnen und dann den Umkreis vergrößern und sich anderen Ländern und Kulturen widmen.

Folgende Fragen könnten den Gourmet-Detektiven zum Beispiel helfen:

- Was kommt bei Euch zu Hause zum Einsatz?
- Benutzt Ihr bei Euch zuhause eine geheime Zutat?
- Wie sieht es bei Euren Nachbarn aus? Was essen diese gerne?
- Was isst Eure/r Klassenkamerad/in gerne?
- Wo hast du das letzte Mal Urlaub gemacht und was gab es dort zu essen?

Haben Eure Kinder Spaß gefunden an der Aktion? Dann belasst es nicht dabei... und nie vergessen: Gourmets verkosten gerne. Sucht gemeinsam passende Rezepte, kocht diese in Eurer Einrichtung nach und geht gemeinsam mit den Kindern auf eine kleine Kochreise. Mal sehen, welche Variante besonders gut ankommt.

Buchstabensalat

Ein Salat kann kunterbunt sein – ebenso wie die verschiedenen Länderküchen Eurer Kinder.

Auf unserer Website unter den Menüpunkt Praxistipps in der Kategorie Ernährung (www.freizeitfit4kids.de/praxistipps/ernaehrung) findet Ihr einen Buchstabensalat, in dem Speisen aus verschiedenen Kulturen versteckt sind.

Einfach ausdrucken und dann viel Spaß beim Wörter bzw. Speisen finden! Die Lösung findet Ihr selbstverständlich auch auf unserer Website unter den Menüpunkt Praxistipps in der Kategorie Ernährung (www.freizeitfit4kids.de/praxistipps/ernaehrung).

Kulturelle Speisen - Weltkarte

Pasta, Döner, Falafel, Sushi ... all diese Gerichte haben Eure Kinder bestimmt schon mal gehört oder vielleicht schon mal gegessen. Es sind sehr übliche Speisen, denn in fast jeder Stadt in Deutschland gibt es einen Döner-, Gyros- und Sushi-Imbiss/Restaurant. Aber haben sich Eure Kinder eigentlich schon mal die Frage gestellt, woher diese Speisen ursprünglich stammen? Lust auf eine kurze Weltreise?

Für diese Aktion braucht Ihr:

- eine Pinnwand und Pinnadeln (Alternative: Styropor/Stück Pappe (ca. A-4 Größe) und Kleber)
- Weltkarte (findet ihr auf unserer Website unter den Menüpunkt Praxistipps in der Kategorie Ernährung (www.freizeitfit4kids.de/praxistipps/ernaehrung))
- Liste mit Speisen (findet ihr auf unserer Website unter den Menüpunkt Praxistipps in der Kategorie Ernährung (www.freizeitfit4kids.de/praxistipps/ernaehrung))
- Schere

Befestigt die Weltkarte auf der Pinnwand bzw. Styropor/Pappe und schneidet die kulturellen Speisen aus. Danach macht Ihr Euch mit den Kindern auf die Suche nach den Ländern und pinnt die Speise zum zugehörigen Land. Schränkt Euch nicht mit den Speisen in der Tabelle ein. Die Welt ist so groß und es gibt noch viele leckere Speisen, die auf Eure Entdeckung warten. Für die Fortführung könnt Ihr die leeren Kästchen verwenden.

Weitere Praxistipps und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rüchfragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de