

Kochen um die Welt

Kulinarisch in andere Länder eintauchen

Dem Thema Ernährung kann man sich auch auf eine andere Art und Weise widmen. Wie wäre es, wenn Ihr Euch mit Euren Kindern und Jugendlichen auf eine kulinarische Entdeckungsreise begeben und Euren Gaumen mit unterschiedlichen Gerichten aus aller Welt verwöhnt.

Egal ob mit einem mexikanischen Chili, vietnamesischen Summer Rolls oder libanesischen Mezze - Ihr erweitert automatisch Euer Rezeptrepertoire und lernt neue Lebensmittel kennen (und vielleicht auch lieben). Ganz nebenbei könnt Ihr Euch beim Einkaufen, Zubereiten oder Essen mit den Kindern und Jugendlichen über die Lebensmittel austauschen und so das Bewusstsein für eine ausgewogene Ernährung stärken. Habt auch Ihr Lust Euch auf den Weg zu machen? Dann auf geht's! So könnt Ihr die Aktion durchführen:

Gemeinsam überlegen, welche Landesküche Ihr näher kennenlernen möchtet

Partizipation ist hier ein wichtiges Stichwort. Bezieht ruhig direkt von Anfang an Eure Kinder und Jugendlichen in die Aktion mit ein und überlegt gemeinsam, welche Landesküche Ihr näher kennenlernen möchtet.

Sammelt Eure Vorschläge und stimmt demokratisch darüber ab, wohin Eure Reise gehen soll. Auf diese Weise bleibt die Neugier der Kids erhalten und Ihr sichert Euch das Interesse an der Aktion weiter mitzuwirken.

Falls Ihr etwas mehr steuern möchtet, wohin die Reise gehen soll, dann macht Ihr die Vorschläge (z.B. könntet Ihr zu jeder Nation, die in Eurer Kinder- und Jugendeinrichtung vorkommt, ein landestypisches Gericht nachkochen. Experte könnte dann z.B. das Kind, der Jugendliche oder die Betreuenden aus dem jeweiligen Land sein).

Damit die Kinder und Jugendlichen und auch Ihr seht, wo Ihr schon überall rumgekommen seid, könnt Ihr eine Weltkarte in Eurer Einrichtung aufhängen und jedes Land mit einer Stecknadel versehen, aus dem Ihr bereits ein Gericht verköstigt habt.

Unter https://www.youtube.com/watch?v=MAGCn_Jvvlc findet Ihr eine Videoanleitung, wie Ihr selbstständig eine Weltkarte basteln könnt. Alternativ findet ihr auch eine Weltkarte als PDF zum Ausdrucken auf unserer Website unter den Menüpunkt Praxistipps in der Kategorie Ernährung (www.freizeitfit4kids.de/praxistipps/ernaehrung/)

Gericht aussuchen

Nachdem Ihr gemeinsam entschieden habt, welche Landesküche auf dem Plan kommt, bleibt noch zu klären, welches Gericht es genau geben soll. Auch hier könnt Ihr Euch gemeinsam mit den Kindern und Jugendlichen Gedanken machen, welche Lebensmittel ganz typisch für jene Küche sind und auf Basis Eurer Ideen nach Rezepten suchen. Eine weitere Möglichkeit ist, direkt nach Rezepten landestypischer Gerichte zu recherchieren.

„Kochen um die Welt“ wurde bereits als Projekt von ja:ba (Jugendarbeit Bamberg) durchgeführt. Dabei ist ein Kochbuch mit internationalen (Lieblings-)Gerichten der Kinder und Jugendlichen entstanden (https://jugendarbeit-bamberg.de/wp-content/uploads/2020/06/Kochbuch-GAUstark2019_Inhalt_final.pdf). Auch Ihr könnt es kostenlos als Inspiration nutzen oder einfach Gerichte daraus nachkochen. Weitere Rezeptideen findet Ihr <https://www.kindernetz.de/sendungen/schmeckspllosion/rezept-fuer-kalakeitto-100.html>

Planen und Einkaufen

Als nächstes geht's ans Planen und Einkaufen. Falls möglich, könnt Ihr mit den Kindern und Jugendlichen zusammen nachschauen, welche Zutaten vorhanden bzw. welche einzukaufen sind.

Macht Euch gemeinsam auf den Weg in den Supermarkt und sensibilisiert die Kinder und Jugendlichen für eine gesunde Ernährung, indem Ihr, z. B. möglichst frisch und regional einkauft oder möglichst unverarbeitete Produkte auswählt.

Gericht Zubereiten

Auch beim Zubereiten können und sollen die Kinder und Jugendlichen tatkräftig unterstützen. Denn in der Küche gibt es einiges zu lernen. Dazu gehören einfache Hygieneregeln, wie das Händewaschen vor dem Zubereiten einer Mahlzeit oder das Training motorischer Fähigkeiten, z. B. beim Waschen und Schneiden von Gemüse.

Außerdem haben die Kinder und Jugendlichen hier die Möglichkeit die Lebensmittel mit allen Sinnen wahrzunehmen. Deshalb ist Probieren in der Küche erlaubt und erwünscht.

Während des Kochens könnt Ihr die Gelegenheit nutzen, spielerisch Wissen zu besonderen Zutaten zu vermitteln oder sonstiges Wissen rund um die Ernährung und das Kochen weiterzugeben. Damit leistet Ihr einen Beitrag das Bewusstsein der Kinder und Jugendlichen für eine ausgewogene Ernährung zu stärken.

Gericht gemeinsam verköstigen

Zum wohlverdienten Schluss können die Kinder und Jugendlichen ihr selbst zubereitetes Gericht probieren. Dabei lernen sie wie die ausgewählte Landesküche schmecken kann und bleiben neugierig, was die internationale Küche ansonsten noch zu bieten hat.

Wenn ein Kind oder Jugendlicher mal nicht vor Ort dabei sein kann, aber unbedingt teilnehmen möchte, könnt Ihr natürlich auch das Rezept ausdrucken und zusammen mit den benötigten Lebensmitteln in einen Jutebeutel packen und dies (im Vorfeld) abholen lassen. In diesem Sinne wünschen wir Euch ganz viel Spaß bei Eurer kulinarischen Entdeckungstour!

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 rückfragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de