



## LEBENSMITTEL, DIE WIR ESSEN



3-6 Jahre



1-10 Kinder



## GEMEINSAM KOCHEN



30-45 Minuten



Die Kinder kennen die Bedeutung regionaler Lebensmittel für den Umweltschutz, indem sie den Wert regionaler Produkte kennenlernen.

Die Kinder entdecken regionale Lebensmittel als genussvolle Nahrungsquelle.

Die Kinder kaufen bei einem regionalen Lebensmittelerzeuger ihre Lebensmittel

Die Kinder kennen regionale Lebensmittel.

Die Kinder bereiten Gerichte mit regionalen Lebensmitteln selbst zu.

Die Kinder probieren Gerichte regionaler Lebensmittel.

Die Kinder beüben die Feinmotorik durch das Schneiden von Gemüse in Stücke.



- Gemüsesorten (hier Suppengemüse: Möhren, Sellerie, Kartoffeln, Lauch)

- Gewürze: Petersilie, Thymian, Muskat, Pfeffer, Salz

- 1 Hitzeschutzunterlage für den Suppentopf

- 1-7 Becher für ein Getränk

- 1-6 Schneidebretter

- 1-6 Schäler

- 1-6 Messer

- 1-7 Schürzen

- Einen Topf

- Herdplatte

- Pürierstab

- Wasser

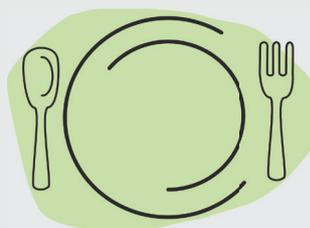
- 1-7 Teller

- 1-7 Löffel

- 1 Suppenlöffel

- Zielscheibe

- 1-6 Steine





#### Vorab:

Am besten vor der Umsetzung ein regionales Lebensmittelgeschäft oder einen Gemüsebauern mit den Kindern aufsuchen und die Gemüsearten mit den Kindern gemeinsam einkaufen. Wahlweise können die Kinder den Verkäufer zu den Gemüsearten befragen. Dies schafft Netzwerke und baut die Beziehung zum Produkt auf. Eine Liste mit regionalen Händlern in Bayern finden Sie unter: <https://www.regionales-bayern.de/anbieter-suche/>



#### Einführung:

##### 1. Gemüsesorten benennen

Die Kinder dürfen sich eine Gemüsesorte auswählen und den anderen Kindern vorstellen. Der Reihe nach spricht jedes Kind 1 bis 3 Sätze zu je einer Sorte. Der/die Pädagog\*in kann bei Bedarf inhaltlich ergänzen.

##### 2. Gericht auswählen

Die Kinder bekommen die Frage nach einer möglichen Zubereitung des Gemüses gestellt: „Wie hast du das Gemüse schon gegessen? Was hat deine Mama schon daraus gekocht?“ Die Kinder entscheiden, welches Gericht aus den vorhandenen Gemüsesorten gekocht werden kann, z.B. Gemüseröstis oder Ofengemüse. In diesem Beispiel wird eine Suppe zubereitet.

#### Durchführung - eine Suppe kochen:

Wichtig: Auf Arbeitsschutz achten!

1. Während die Kinder schneiden, alles im Blick haben. Die Kinder tragen eine Schürze zum Schutz der Kleidung. Lange Haare werden zusammengebunden. Die Kinder tragen festes Schuhwerk. Die Kinder werden auf die Hitze der Herdplatte hingewiesen.



2. Die Kinder bekommen die Aufgaben zur Zubereitung zugeteilt.

Sie benötigen jeweils: einen Schäler, ein Schneidebrett und ein (kleines) Messer.

3. Die Kinder bekommen den Auftrag eine Schürze anzuziehen und den Arbeitsplatz mit den benötigten Materialien einzurichten.

Der/die Pädagog\*in zeigt und unterstützt die Kinder bei der Zubereitung. Möhren, Sellerie und Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden lassen.

Lauch abwaschen und Stücke schneiden lassen.

