

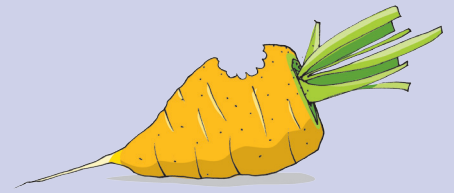
Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Kochen von nah bis fern

UNTERRICHTSSTUNDE 1: **Leckerbissen: Made in Germany**

UNTERRICHTSSTUNDE 2: **Schmackhaftes aus aller Welt**



Kurzinfo: Worum geht es?

Frankfurter „Grie Soß“, Weißwurst oder Lapskaus – die deutsche Küche bietet eine Vielzahl von regionalen Spezialitäten. Vieles ist mittlerweile überregional bekannt und beliebt, manche Speisen oder ihre originale Zubereitung verbleiben aber auch in den Regionen. Einige Gerichte, die überregional verbreitet sind, haben jedoch auch nicht mehr viel mit den Originalen zu tun. Man denke zum Beispiel an die trockenen Spätzle aus dem Supermarkt, die mit dem frischen Original aus dem Schwabenland nur wenig Ähnlichkeit haben.

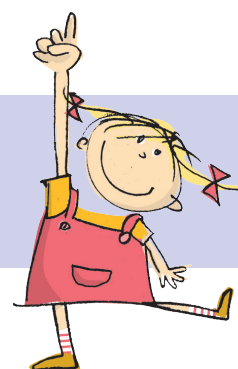
Ähnliches wie für die Speisen aus den Regionen Deutschlands gilt auch für internationale Spezialitäten: Gyros und Hähnchen süß-sauer oder Tapas sind in Deutschland angekommen und voll in unseren Speiseplan integriert. Dabei handelt es sich jedoch ebenfalls häufig um „eingedeutschte“ Spezialitäten und was wir für typisch griechisch, chinesisches oder spanisch halten, wird in der Ferne ganz anders zubereitet oder ist manchmal dort auch gar nicht bekannt.

Nichtsdestotrotz bieten die Speisen, die wir aus anderen Regionen oder Ländern übernehmen, Gelegenheit, den Speiseplan vielfältig zu gestalten. Neben der Möglichkeit, durch Tiefkühlung und Co beinahe jede Zutat zu jeder Jahreszeit verwenden zu können, haben die neuen Gerichte aus der Ferne unsere Essgewohnheiten in den letzten Jahrzehnten wohl am stärksten verändert.

In der **ersten Unterrichtsstunde** dieses Bausteins stehen die regionalen Gerichte im Vordergrund. Was macht eigentlich ein regionales Gericht aus? Welche besonderen Speisen haben die Kinder schon einmal auf Reisen kennengelernt? Und was ist eigentlich die Spezialität der eigenen Region? Nach der Auseinandersetzung mit den regionalen Gerichten stellt sich die Frage, was denn eigentlich als ein „typisch deutsches“ Essen angesehen werden kann. Während die meisten hier wohl auf süddeutsche, deftige Spezialitäten wie Haxen und Knödel setzen würden, lernen die Kinder eine ganz andere, unauffällige Spezialität auf deutschen Tellern kennen...

Die **zweite Stunde** thematisiert hingegen die Vielfalt der verschiedenen Essgewohnheiten und -kulturen in der Ferne. Anhand des Frühstücks wird verdeutlicht, wie verschieden die Speisepläne weltweit gestaltet sind. Während es in unseren Breitengraden eher unüblich ist, am Morgen eine Suppe zu essen, ist dies in anderen Gegenden völlig normal. Die Auseinandersetzung mit dem Thema bietet außerdem die Möglichkeit, die eigenen Frühstücksgewohnheiten noch einmal zu reflektieren. Dass auch unsere Art, mit Messer und Gabel zu essen nur für eine Minderheit der Menschen weltweit üblich ist, lernen die Schülerinnen und Schüler in der darauffolgenden Übung.





Leckerbissen: Made in Germany

UNTERRICHTSSTUNDE 1

Lernziele

Die SchülerInnen sollen...

- lernen, dass es regional verschiedene Spezialitäten gibt.
- sich bewusst werden, welche Speisen typisch für ihre Region sind.

Des Weiteren sollen...

- die Eltern motiviert werden, gemeinsam mit ihren Kindern eine deutsche Spezialität zu entdecken.

Die Unterrichtsstunde im Überblick

	Inhalte	Methoden / Sozialform	Dauer ca.
Einstieg	Einführungsgeschichte von Florina & Flo „Von Spätzle und Grie Soß“	<ul style="list-style-type: none"> • Einsatz einer Kurzgeschichte • Anschl. kurzer Austausch in der Klasse 	5 Min.
Hauptteil	1. Regionale Spezialitäten – deutschlandweit	<ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsame Auseinandersetzung in der Klasse 	10 Min.
	2. Regionale Spezialitäten – aus der Umgebung	<ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsame Auseinandersetzung in der Klasse 	10 Min.
Abschluss	1. Rätsel: Ein typisch deutsches Nahrungsmittel	<ul style="list-style-type: none"> • Gruppenarbeit • Anschl. kurzer Austausch in der Klasse 	15 Min.
	2. Familienhausaufgabe „Eine unauffällige Spezialität“	<ul style="list-style-type: none"> • Anweisung im Frontalunterricht 	5 Min.



Ablauf des Unterrichtsgeschehens

EINSTIEG

Die Geschichte von Florina & Flo: „Von Spätzle und Grie Soß“

Dauer	ca. 10 Min.
Material	evtl. pro SchülerIn eine Kopie der Geschichte von Florina & Flo „Von Spätzle und Grie Soß“
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Einstieg in die Unterrichtsstunde zum Thema regionale Gerichte und Rezepte

Durchführung

Lesen Sie zum Unterrichtseinstieg die folgende Geschichte vor – bzw. lassen Sie diese, je nach Lernstand, von einer/einem der SchülerInnen vorlesen.

Von Spätzle und Grie Soß

„Hallo Flo! Hattest du ein schönes Wochenende?“, begrüßt Florina ihren Freund Flo am Montagmorgen. „Ja, wir waren ja bei meinem Onkel und meiner Tante in Stuttgart zu Besuch. Manchmal war es ein bisschen langweilig, denn die beiden haben keine Kinder und so hatte ich niemanden zum Spielen. Aber es gab leckeres Essen.“, berichtet Flo.

„Oh, was gab es denn so leckeres?“, fragt Florina interessiert. Flo erwidert: „Es gab Käsespätzle. Mhmmm, das war vielleicht lecker, mir läuft schon das Wasser im Mund zusammen, wenn ich nur daran denke. Ich freue mich schon, wenn wir im Sommer wieder hinfahren.“ „Also Nudeln mit Käse? Was ist daran denn so besonderes? Das könntest du doch auch hier kochen.“, wundert sich Florina. „Aber nein!“, antwortet ihr Flo. „Die Spätzle in Stuttgart sind ganz anders als die hier im Supermarkt. Das liegt daran, dass sie eine schwäbische Spezialität sind und man sie dort daher noch nach alten Rezepten macht. Meine Tante hat selbst den Teig gemacht. Der wurde dann auf ein Brett gestrichen und davon ins heiße Wasser im Topf geschabt. Wenn die Spätzle gar sind, mischt man sie mit dem Käse und dann kommen die nächsten in den Topf.“

„Mhhmmm... das klingt wirklich lecker. Manche Gerichte sind eben Spezialitäten in der jeweiligen Region. Wir waren neulich bei Freunden meiner Eltern in Frankfurt zu Besuch. Da gab es Pellkartoffeln mit „Frankfurter Grie Soß“. Das heißt „Frankfurter grüne Soße“ und ist eine Soße aus sieben verschiedenen Kräutern. Davon hatte ich vorher noch nie was gehört, aber dort kennt sie jeder.“, sagt Florina. „Grüne Soße? Davon habe ich auch noch nie etwas gehört.“, überlegt Flo. „Aber es klingt nicht schlecht. Eigentlich ist es doch toll, dass es so viele verschiedene regionale Gerichte gibt. Vielleicht mache ich, wenn ich groß bin, mal eine Reise durch Deutschland und probiere überall was es dort leckeres gibt.“ „Oh ja, da komme ich mit!“, ruft Florina.



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Auswertung

Im Anschluss an die Geschichte können folgende Fragenimpulse zu einer ersten Auseinandersetzung mit dem Thema der Stunde anregen und als Grundlage für die erste Übung dienen:

- *Florina und Flo unterhalten sich über Gerichte, die sie auf Reisen kennengelernt haben. Habt ihr auf Reisen auch schon einmal ein für die Region typisches Gericht probiert?*
- *Wo wart ihr und was gab es dort zu essen?*
- *Wie hat es euch geschmeckt?*

HAUPTTEIL – WIE KÖNNTE MAN VORGEHEN?

1. Regionale Spezialitäten – deutschlandweit

Dauer	ca. 10 Min.
Material	Post-its, Deutschlandkarte
Erfahrungsmöglichkeiten	• Erfahrbar machen, dass es in jeder Region Deutschlands typische Spezialitäten gibt

Durchführung

Sammeln Sie gemeinsam mit den Kindern verschiedene regionale Gerichte aus Deutschland (ggf. aus der Auswertung der Einstiegsgeschichte). Vermerken Sie diese auf Post-its und bringen Sie diese in der entsprechenden Region auf der Deutschlandkarte an.

Falls den Schülerinnen und Schülern nicht ausreichend Gerichte einfallen, so können Sie diese auch vorgeben und gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern überlegen, woher diese Gerichte kommen und ggf. warum sie für die Region typisch sind (z.B. Fisch in Norddeutschland in der Nähe von Nord- und Ostsee; Weißwurst in Bayern; Flammkuchen in Süddeutschland).

Auswertung

Siehe nächste Übung.



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

2. Regionale Spezialitäten – aus der Umgebung

Dauer	ca. 10 Min.
Material	Abbildungen von Spezialitäten der eigenen Region
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none">• Beschäftigung mit den Spezialitäten aus der eigenen Region

Vorbereitung

Besorgen Sie Abbildungen von verschiedenen Spezialitäten aus Ihrer Region und drucken Sie diese möglichst großformatig aus.

Durchführung

Betrachten Sie gemeinsam mit den Kindern die Abbildungen der Gerichte aus Ihrer Region und besprechen Sie, welche Spezialitäten bekannt sind und welche Besonderheiten sie aufweisen. Für diese Übung bieten sich folgende Fragestellungen an:

- *Wer (er)kennt die Gerichte?*
- *Wisst ihr wie sie heißen? Wisst ihr, wofür diese Bezeichnung (im Dialekt) steht?*
- *Habt ihr diese Gerichte schon einmal gegessen? Wenn ja, wo?*
- *Aus welchen Zutaten bestehen die Spezialitäten? Was ist das Besondere daran?*

Gegebenenfalls kann ein Rezeptbuch mit Anleitungen zu den regionalen Gerichten erstellt werden. Fordern Sie die Kinder dazu auf, sofern vorhanden, Rezepte der regionalen Spezialitäten mit in die Schule zu bringen, die für alle kopiert und zusammengestellt werden können. In diesem Fall kann die Familienhausaufgabe entfallen.

Auswertung

Zur Reflektion der beiden Übungen laden folgende Fragen ein:

- *War euch klar, dass es so viele verschiedene regionale Spezialitäten in Deutschland gibt?*
- *Habt ihr eine Idee, warum manche Speisen typisch für eine Region sind?*
- *Was glaubt ihr, ist denn nun ein „typisch deutsches“ Gericht?*



ABSCHLUSS

1. Rätsel: Ein typisch deutsches Nahrungsmittel

Dauer	ca. 15 Min.
Material	pro Gruppe ein Exemplar des Rätsels (Kopiervorlage am Ende der ersten Unterrichtseinheit)
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none">• Brotvielfalt als eine typisch deutsche Spezialität wahrnehmen

Durchführung

Teilen Sie die Klasse in Gruppen von etwa 3 Kindern ein und teilen Sie den Kindern das folgende Rätsel aus (Kopiervorlage am Ende der ersten Unterrichtseinheit). Jede Gruppe soll es gemeinsam lesen und dann überlegen, was gemeint sein könnte.

Was bin ich?

Mich gibt es in Deutschland an jeder Ecke zu kaufen.
Man bekommt mich in Spezialgeschäften, aber auch im Supermarkt.
Jedes Kind kennt mich
und die meisten Leute essen mich fast jeden Tag.
Im Durchschnitt isst jeder Deutsche 80kg von mir im Jahr.

Typisch deutsch ist vor allem meine Vielfalt:
Es gibt mich in hell oder dunkel.
In körnig oder fein.
In kross oder weich.
In rund oder eckig.

Meine Zubereitung dauert eine Weile:
Zu Beginn werden alle Zutaten zu einem Teig gemischt und geformt.
Dann muss ich einige Zeit warten und wachsen.
Wenn ich groß genug geworden bin, komme ich in den Ofen.

Man isst mich allerdings meist nicht warm, sondern kalt.
Meistens werde ich morgens und abends oder in einer Pause gegessen.
Dazu werde ich in Scheiben geschnitten
und mit süßen oder salzigen Zutaten belegt.

Na, habt ihr eine Idee, was ich sein könnte?



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Auswertung

Die Auswertung erfolgt im Anschluss an die Gruppenarbeit und leitet über zur Familienhausaufgabe:

- *Was glaubt ihr, ist die Lösung des Rätsels?*
- *Wer hat erkannt, dass es hier um Brot geht? Wie seid ihr darauf gekommen?*
- *Wusstet ihr, dass es bei uns so viele Brotsorten wie in kaum einem anderen Land auf der Welt gibt?*

2. Familienhausaufgabe „Eine unauffällige Spezialität“

Dauer	ca. 5 Min.
Material	pro SchülerIn ein Ausdruck der Familienhausaufgabe „Eine unauffällige Spezialität“ (siehe nächste Seite)
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none">• Eltern und Kindern werden für die besondere Vielfalt des Brot-Angebots in Deutschland sensibilisiert

Durchführung

Teilen Sie zum Abschluss der Stunde die Familienhausaufgabe „Eine unauffällige Spezialität“ aus und erklären Sie den SchülerInnen kurz die Aufgabe (siehe nächste Seite).



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Eine unauffällige Spezialität

FAMILIENHAUSAUFGABE



Liebe Familie

in Deutschland gibt es viele verschiedene regionale Spezialitäten. In Norddeutschland isst man gerne Labskaus, für Frankfurt ist die grüne Soße typisch und in Schwaben stehen besonders häufig selbstgemachte Spätzle auf dem Speiseplan.

Doch welches Essen ist eigentlich „typisch deutsch“? Fragt man Gäste aus dem Ausland, so wird die Antwort meist „deftige Hausmannkost mit Kohl und Knödeln“ lauten. Doch eigentlich gibt es eine ganz andere, unauffällige Spezialität, die typisch für Deutschland ist: Das Brot!

In kaum einem anderen Land der Welt gibt es so viele verschiedene Brotsorten zu kaufen und mit 80 kg Brot, die wir im Durchschnitt pro Person im Jahr essen, liegen wir an der Spitze in Europa. Viele Deutsche, die im Ausland leben, vermissen daher das Brot aus der Heimat. In manchen Ländern bieten mittlerweile deutsche Bäcker ihre Waren an und gelten dort als besonderer Tipp für Feinschmecker. Nicht nur den Deutschen, die im Ausland leben, schmeckt das Brot, auch viele Einheimische sind auf den Geschmack gekommen.

Uns selbst ist häufig gar nicht bewusst, welche Spezialität da eigentlich auf unserem Teller liegt. Um einmal genauer in den Blick zu nehmen, welche Besonderheiten es eigentlich in Sachen Brot gibt, steht heute ein Besuch in der Bäckerei als Familienhausaufgabe auf dem Programm. Fragt einmal gemeinsam nach, welche Brotsorten es dort zu kaufen gibt und wie sie sich unterscheiden.

Übrigens gibt es in Deutschland ganz unterschiedliche Bezeichnungen für das Endstück eines Brotes: Knapp, Knust, Scherzl, Kanten, Knäppchen, Rempft... welches Wort benutzt ihr bei euch zuhause?



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Was bin ich?

RÄTSEL



Was bin ich?

Mich gibt es in Deutschland an jeder Ecke zu kaufen.
 Man bekommt mich in Spezialgeschäften, aber auch im Supermarkt.
 Jedes Kind kennt mich
 und die meisten Leute essen mich fast jeden Tag.
 Im Durchschnitt isst jeder Deutsche 80kg von mir im Jahr.

Typisch deutsch ist vor allem meine Vielfalt:
 Es gibt mich in hell oder dunkel.
 In körnig oder fein.
 In kross oder weich.
 In rund oder eckig.

Meine Zubereitung dauert eine Weile:
 Zu Beginn werden alle Zutaten zu einem Teig gemischt und geformt.
 Dann muss ich einige Zeit warten und wachsen.
 Wenn ich groß genug geworden bin, komme ich in den Ofen.

Man isst mich allerdings meist nicht warm, sondern kalt.
 Meistens werde ich morgens und abends oder in einer Pause gegessen.
 Dazu werde ich in Scheiben geschnitten
 und mit süßen oder salzigen Zutaten belegt.

Na, habt ihr eine Idee, was ich sein könnte?



Schmackhaftes aus aller Welt

UNTERRICHTSSTUNDE 2



Lernziele

Die SchülerInnen sollen...

- wahrnehmen, dass Nahrungsmittel, die wir hier für „normal“ halten, keineswegs überall auf der Welt auf dem Speiseplan stehen und anderenorts manche Gerichte zum Alltag gehören, die für uns zunächst seltsam anmuten.

Darüber hinaus sollen die Eltern...

- angeregt werden, exotische Gerichte in den Speiseplan aufzunehmen.

Die Unterrichtsstunde im Überblick

	Inhalte	Methoden / Sozialform	Dauer ca.
Einstieg	Einführungsgeschichte von Florina & Flo „Grashüpfer als Chips-Ersatz“	<ul style="list-style-type: none">• Einsatz einer Kurzgeschichte• Anschl. kurzer Austausch in der Klasse	10 Min.
Hauptteil	Frühstück in aller Welt	<ul style="list-style-type: none">• Einzelarbeit• Anschl. kurzer Austausch in der Klasse	20 Min.
Abschluss	1. Ungewohntes Esswerkzeug	<ul style="list-style-type: none">• Erlebnisorientierte Aktivität	10 Min.
	2. Familienhausaufgabe „Gerichte aus der Ferne“	<ul style="list-style-type: none">• Anweisung im Frontalunterricht	5 Min.



Ablauf des Unterrichtsgeschehens

EINSTIEG

Die Geschichte von Florina & Flo: „Grashüpfer als Chips-Ersatz“

Dauer	ca. 10 Min.
Material	evtl. pro SchülerIn eine Kopie der Geschichte von Florina & Flo „Grashüpfer als Chips-Ersatz“
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none">• Einstieg in die Unterrichtsstunde

Durchführung

Lesen Sie zum Unterrichtseinstieg die folgende Geschichte vor – bzw. lassen Sie diese, je nach Lernstand, von einer/einem der SchülerInnen vorlesen.

Grashüpfer als Chips-Ersatz

Heute ist ein schöner warmer Tag und Flo und Florina liegen auf der Wiese und erzählen sich Geschichten. „Guck mal, ein Grashüpfer“, sagt Florina und schaut zu, wie er von Halm zu Halm springt.

„Oh... da fällt mir eine Geschichte ein. Du kennst doch meinen Freund Carlos, oder? Seine Familie kommt aus Mexico und als ich neulich bei ihnen zu Gast war, hat sein Vater erzählt, dass in Mexico Grashüpfer als Snack an Ständen auf der Straße verkauft werden.“ „Wie, als Snack? Die hüpfen doch weg.“, wundert sich Florina. „Ach so, nein“, lacht Flo. „Sie leben dann nicht mehr, denn sie sind frittiert. Dadurch werden sie ganz knusprig und die Leute knabbern sie, so wie wir Chips oder Salzstangen essen.“ „Uah“, schüttelt sich Florina.

„Ich weiß nicht, irgendwie stelle ich mir das ganz schön ekelig vor. Aber ich habe auch mal so etwas im Fernsehen gesehen. Da wurde gezeigt, dass in China sogar frittierte Käfer und Raupen gegessen werden. Man kann sie dort auf dem Markt kaufen, immer eine Portion aufgespießt auf ein kleines Holzstöckchen. Dort ist das ganz normal.“, berichtet sie. „Tja, manche Gewohnheiten sind schon seltsam. Aber für die Leute dort wären unsere Snacks bestimmt auch sehr fremd.“, erwidert Flo. Florina steht auf: „Da hast du sicher Recht. Aber Grashüpfer, die durch die Wiese springen sind mir trotzdem lieber. Komm, wir gucken mal, wo er abgeblieben ist...“



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Auswertung

Zur Auswertung bieten sich folgende Fragenstellungen an:

- *Wusstet ihr, dass in anderen Ländern Grashüpfer wie Chips gegessen werden? Würdet ihr auch Grashüpfer essen?*
- *Fallen euch Dinge ein, die für uns ganz normale Lebensmittel sind und Leuten aus anderen Ländern vielleicht auch merkwürdig vorkommen würden? (z.B. Sauerkraut, Blutwurst oder Mettbrötchen)*

HAUPTTEIL - WIE KÖNNTE MAN VORGEHEN?

Frühstück in aller Welt

Dauer	ca. 20 Min.
Material	pro SchülerIn ein Exemplar des Lückentextes (siehe Ende der ersten Unterrichtseinheit)
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none">• Sich mit den Essgewohnheiten in aller Welt auseinandersetzen• Die eigenen Frühstücksgewohnheiten reflektieren

Durchführung

Teilen Sie den Schülerinnen und Schülern den Lückentext aus und fordern Sie sie auf, die Länder einzusetzen. Im Anschluss erfolgt eine Auswertung im Klassenverbund.

Die Länder und Kontinente müssen korrekt in folgender Reihenfolge eingesetzt werden:

Frankreich – Amerika – England – Japan – China – Afrika

Auswertung

Zur Auswertung des Lückentextes sollte gemeinsam besprochen werden, welche Länder an welchen Stellen eingesetzt werden sollten. Zusätzlich kann das Erlernte mit den folgenden Fragen vertieft werden:

- *Wusstet ihr, dass es so viele verschiedene Frühstücksgewohnheiten auf der Welt gibt? Welche hat euch am meisten verwundert?*
- *Was frühstückt ihr meistens? Könntet ihr euch vorstellen, auch mal so zu frühstücken, wie es in anderen Ländern üblich ist?*



ABSCHLUSS

1. Ungewohntes Esswerkzeug

Dauer	ca. 10 Min.
Material	pro SchülerIn zwei Essstäbchen
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none">• Fremde Esskulturen wahrnehmen• Trainieren der Geschicklichkeit

Vorbereitung

Besorgen Sie im Asia-Supermarkt oder bei einem asiatischen Restaurant pro Kind zwei Essstäbchen. Falls Sie selbst nicht geübt darin sind, mit Stäbchen zu essen, ist es ratsam, sich im Internet vorab einige Anleitungsvideos anzuschauen und zu Hause die richtige Haltung der Stäbchen zu trainieren.

Durchführung

Erklären Sie den Kindern, dass es nicht nur hinsichtlich der Speisen unterschiedliche Gepflogenheiten gibt. Auch bezüglich der Esskultur gibt es große Unterschiede. Diese beginnen bereits mit der Art und Weise, wie das Essen vom Teller oder aus dem Topf in den Mund gelangt. Für etwa ein Viertel aller Menschen sind dafür Messer und Gabel das Mittel der Wahl. Etwa die Hälfte der Menschen weltweit nutzt die Finger und ein weiteres Viertel bevorzugt Essstäbchen.

Teilen Sie jedem Kind zwei Essstäbchen aus und zeigen Sie den Kindern, wie man diese in der Hand hält. Wer schafft es, einen Radiergummi oder einen anderen kleinen Gegenstand mit den Stäbchen von der Tischplatte hochzuheben?

Auswertung

Zur Auswertung dieser Übung bieten sich folgende Fragestellungen an:

- *Wie ist es euch gelungen, die Stäbchen zu benutzen?*
- *Könnt ihr euch vorstellen, dass man in Asien mit den Stäbchen auch Nudeln und Reis isst?*
- *Wie ergeht es asiatischen Besuchern wohl, die in Deutschland plötzlich mit Messer und Gabel essen sollen?*



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

2. Familienhausaufgabe „Gerichte aus der Ferne“

Dauer	ca. 5 Min.
Material	pro SchülerIn ein Ausdruck der Familienhausaufgabe „Gerichte aus der Ferne“ (siehe nächste Seite)
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none">• Eltern und Kinder werden angeregt, gemeinsam ein exotisches Gericht zu kochen und zu probieren

Durchführung

Teilen Sie zum Abschluss der Stunde die Familienhausaufgabe „Gerichte aus der Ferne“ aus und erklären Sie den SchülerInnen kurz die Aufgabe (siehe nächste Seite).



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Gerichte aus der Ferne

FAMILIENHAUSAUFGABE



Liebe Familie

heute haben wir uns im Unterricht mit den Gerichten anderer Länder auseinander gesetzt und Spannendes über die kulinarischen Spezialitäten aus der Ferne erfahren. Kocht doch auch mal eines der exotischen Gerichte. Unten findet ihr zwei Rezepte zur Auswahl. Die Angaben sind jeweils für zwei große und zwei kleine Menschen gedacht. Zu beiden Gerichten passt Reis als Beilage.

Australisches Aprikosenhuhn

Zutaten: 3 Hähnchenbrustfilets, 3 Zwiebeln, 500ml Aprikosensaft, 1EL Speisestärke, 150g getrocknete Aprikosen, 2 grüne Paprikaschoten, 1 gelbe Paprikaschote, 1 Bund Lauchzwiebeln, 2TL Olivenöl, ein Becher saure Sahne

Zubereitung: Die Hähnchenbrustfilets klein schneiden und im Olivenöl anbraten. Herausnehmen und zur Seite stellen. Dann die Zwiebeln im Öl glasig dünsten. In der Zwischenzeit den EL Speisestärke in den Aprikosensaft einrühren und das Ganze zu den Zwiebeln gießen. Die getrockneten Aprikosen klein schneiden und hinzu geben, ebenfalls das Fleisch. Aufkochen und zehn Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit Paprika und Lauchzwiebeln schneiden und noch für 5 Minuten hinzugeben. Zum Abschluss die saure Sahne einrühren.

Indisches Blumenkohlcurry

Zutaten: 1 Blumenkohl, 1 Zwiebel, 6 Strauchtomaten, 1 Knoblauchzehe, 2EL Curry, 1TL Paprika rosenscharf, 200 ml Gemüsebrühe, 1 EL Olivenöl, wer hat: etwas Koriander und Kreuzkümmel

Die Zwiebel klein schneiden. Die Strauchtomaten und den Blumenkohl waschen und schneiden. Die Knoblauchzehe pressen. Das Olivenöl in der Pfanne erwärmen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Den Blumenkohl mit den Gewürzen hinzugeben. Anschließend mit der Gemüsebrühe auffüllen und die Tomaten hinzufügen und alles zehn bis fünfzehn Minuten kochen.



Frühstück in aller Welt

LÜCKENTEXT



Das Frühstück leistet eine wichtige Grundlage für einen guten Start in den Tag. Denn auch nachts verbrauchen wir weiter Energie, so dass unsere Reserven morgens erst einmal aufgefüllt werden müssen. Daher gehört auch fast überall auf der Welt eine Mahlzeit nach dem Aufstehen zum Alltag. Die Gewohnheiten rund um das Frühstück sind jedoch sehr verschieden:

In essen die Leute morgens meistens ein Hörnchen oder ein Stück Weißbrot mit Marmelade und trinken dazu einen Kaffee. Die Kinder bekommen einen Kakao. Auch in mag man es eher süß. Im Alltag stehen dort häufig Cornflakes auf dem Frühstückstisch. Am Wochenende gibt es auch mal Pfannkuchen mit Ahornsirup oder Muffins.

In hingegen mag man es auch am Vormittag schon salzig: Speck, Rührei und Toast stehen häufig auf dem Speiseplan. Auch Bohnen in Soße und gebackene Tomaten sind sehr beliebt. Doch auch in der Ferne wird häufig salzig gefrühstückt. In gibt es schon zum Frühstück Reis, während die Menschen in meist eine Suppe mit Nudeln oder Reis schlürfen. In den Ländern in essen viele Menschen einen Brei aus Mais oder Hirse zum Frühstück.

Diese Begriffe sollen eingesetzt werden:

Afrika – Amerika – China – England – Frankreich – Japan

