Melanie Braukmann · Larissa Kessner

Mehr als Kochen – SchmExperten in der Lernküche

Pünktlich zu Beginn des neuen Schulhalbjahres 2012/2013 erschien das Unterrichtskonzept SchmExperten des aid infodienst e. V. auch für die Lernküche. Das innovative Unterrichtsmaterial setzt damit neue Impulse in der Ernährungs- und Verbraucherbildung für den Fachunterricht und Wahlpflichtbereich in den Klassen 6 bis 8. Dabei sind die Schüler vielseitig gefordert: Sie **schm**ecken, **ex**perimentieren und werden zu Ex**perten** für gesundheitsförderliches Essen und Trinken – zu sogenannten **SchmExperten**.

Foto: Hilla Südhaus

Die Lehrküche als Lernküche

Mit dem Anspruch „Mehr als Kochen" starten die Jugendlichen in eine neue Unterrichtsreihe, denn sie lernen nicht nur warme Gerichte zuzubereiten. Vielmehr erwerben sie beim Schnippeln, Abschmecken und Experimentieren praktische Fertigkeiten und Wissen, mit dem sie Veränderungen in ihrem Essalltag aktiv mitgestalten können. So fördert das Unterrichtskonzept selbstständiges Arbeiten und den Erwerb von Alltagskompetenzen. Denn nur wer sich im großen Angebot der Supermarktregale zurechtfindet und Alternativen für sich kennenlernt, kann als mündiger Verbraucher agieren.

Das Material

Das neue Unterrichtsmaterial „SchmExperten in der Lernküche" greift das didaktische Konzept des bewährten und mehrfach erprobten gleichnamigen Unterrichtsmaterials „SchmExperten – Ernährungsbildung in den Klassen 5 und 6" auf und erweitert es entsprechend der Vorgaben für den Fachunterricht. Beide Materialien ergänzen sich, bauen aber nicht aufeinander auf. Schüler, die bereits SchmExperten sind, können an ihre Vorerfahrungen anknüpfen und ihr Wissen und ihre Fertigkeiten auf die warme Küche übertragen. Denn die bedeutendste Erweiterung liegt darin, dass die angehenden SchmExperten warme Gerichte in der Lernküche zubereiten. Dabei gibt es neben bekannten didaktischen Elementen viele neue Methoden und Materialien wie beispielsweise eine Küchenkartei.

Die Unterrichtsreihe orientiert sich an aktuellen Bildungsstandards, weist viele Bezüge zu den Bildungsplänen der Länder auf und wurde für Lehrer mit Qualifikationen in Hauswirtschaft und angrenzenden Fächern konzipiert. Da die Speisenzubereitung mit weiteren, bildungsrelevanten Themen und Inhalten zur Ernährungs- und Verbraucherbildung verknüpft ist (z. B. Saisonalität, Esskultur, Warenkunde, Einkauf und Kennzeichnung), lässt sich das Material optimal in den Fachunterricht integrieren.

SchmExpress– das Wichtigste in Kürze

- unterrichtsbegleitendes Material zur Ernährungs- und Verbraucherbildung in Schulen
- Zielgruppe: Schüler der Jahrgangsstufen 6 bis 8 aller Schulformen und Bundesländer
- curriculare Einbindung im Fachunterricht und Wahlpflichtbereich, zum Beispiel Hauswirtschaft, Verbraucherbildung, Hauswirtschaft und Soziales, Arbeitslehre, Arbeit-Wirtschaft-Technik
- kompetenzorientiert mit Möglichkeiten zur Binnendifferenzierung
- individuell veränderbare Arbeitsblätter
- Küchenkartei mit 47 Karten zu den wichtigsten Fachinformationen in Wort und Bild
- Kernstück: Lebensmittel und Küchengeräte mit allen Sinnen erforschen, selbstständig warme Speisen zubereiten und dabei Rezepte variieren
- Ziel: Küchenfertigkeiten und Lebensmittelkenntnisse so vermitteln, dass die Schüler Speisen gesundheitsorientiert bewerten, mit Freude zubereiten und genießen können

Die Unterrichtsreihe – Inhalte und Methoden

Inhalte:
- aid-Ernährungspyramide und Lebensmittelgruppen
- Individuelle Essgewohnheiten und Vorlieben
- Einkauf und Lebensmittelkennzeichnung
- Sichere und hygienische Speisenzubereitung
- Gemeinsames Essen und Esskultur
- Nachhaltigkeit

Methoden und Materialien:
- Portfolio
- Gruppenarbeit und Expertenrollen
- Küchenkartei
- Rezepte mit Variationsmöglichkeiten
- SinnExperimente
- KüchenExperimente
- SchmExpertenfragen
- Reflexion

Die Themen

Der Ringordner bietet eine große Auswahl an Inhalten und Methoden, die individuell in Abhängigkeit von der Lerngruppe zusammengestellt werden können. Insgesamt gliedert er sich in sieben Themen und stellt Material für mindestens 28 (7 x 4) Unterrichtsstunden bereit (**Übersicht 1**). Durch alternative Unterrichtsbausteine, weitere Ideen und Medientipps lassen sich zusätzliche Stunden gestalten oder andere Schwerpunkte setzen. Ergänzend zu den sieben Themen gibt es ein eigenes Register zur aid-Ernährungspyramide sowie ein Register mit verschiedenen Vorschlägen für Sinn- und KüchenExperimente.

Die Unterrichtsreihe

■ Im Fokus: Kompetenzen vermitteln

Das Unterrichtsmaterial ist kompetenzorientiert und folgt inhaltlich und methodisch den Bildungszielen nach REVIS, der Reform der Ernährungs- und Verbraucherbildung in Schulen. Dabei ermöglichen Methodenvielfalt, Reflexion und Schülerorientierung selbstständiges Lernen. Neben dem Erwerb von Sachkompetenzen bauen die Schüler viele weitere Methoden-, Sozial- und Selbstkompetenzen auf. Ziel ist es, die Jugendlichen zu befähigen, im Alltag als mündige und kritische Verbraucher selbstständig und verantwortungsbewusst zu entscheiden.
Viele Inhalte und Methoden werden bei fast jedem Thema wiederholt, gesichert und vertieft, sodass die Schüler Routinen entwickeln, die das Lernen fördern und das Lehren erleichtern.

■ Die aid-Ernährungspyramide bietet Orientierung

Die aid-Ernährungspyramide gibt den Schülern eine Orientierung für ihr eigenes Essen und Trinken und zieht sich wie ein roter Faden durch die gesamte Unterrichtsreihe. Da die Kenntnisse über die aid-Ernährungspyramide je nach Lerngruppe sehr unterschiedlich sind – manche kennen sie bereits aus der Grundschule oder dem vorfachlichen Unterricht, andere sehen das didaktische Modell zum ersten Mal – gibt es im Ordner viele Möglichkeiten, die Pyramide einzuführen oder die Inhalte kurz und knapp zu wiederholen. Während der Unterrichtsreihe beschäftigen sich die Schüler überwiegend mit den grünen und gelben Bausteinen der aid-Ernährungspyramide: angefangen bei den Getränken über Gemüse, Getreide und Kartoffeln bis hin zu den Milchprodukten.

■ Eine schöne Essatmosphäre schaffen

Bei den SchmExperten spielt das gemeinsame Essen in schöner Essatmosphäre eine besonders wichtige Rolle. Deshalb liefert das Material „schnelle" Rezepte, die sich in 30 bis 45 Minuten zubereiten lassen. So bleibt genügend Zeit, die Tische zu

Übersicht 1: Die Themen im Überblick

	Thema	Inhalte	Rezepte
1	Startklar im Team?	• Portfolio • Essknigge • Hygiene und Aufräumen • Krallengriff	• Wraps leicht gemacht
2	Getränke – Ohne Zucker kein Geschmack?	• Trinkgewohnheiten • Energiespartipps und Sicherheit • Rezeptaufbau, Messen und Wiegen • Etikett und Zutatenliste	• Cooler Eistee
3	Gemüse – Auch im Winter frisch auf den Tisch?	• 5 am Tag und Saisonalität • Einkaufszettel • Arbeitsplatzgestaltung • Schneiden, Kochen und Dünsten	• Gemüsesuppe mit Biss • Veggietasche mit Soße • Salat mit Sattwerdgarantie
4	Getreide – Typisch Italienisch?	• Getreidevielfalt • interkulturelle Aspekte • Kräuter und Gewürze • Vollkorn und Sättigung	• Italienische Gemüsebolognese mit Nudeln • Feurige Asiapfanne mit Reis • Orientalische Kichererbsenpfanne mit Couscous
5	Kartoffeln – Frisch oder aus der Tüte?	• Kaufen versus selber machen • Mahlzeiten planen • Kochen, Braten und Backen	• Knusprige Kartoffelecken • Bunte Kartoffelpuffer • Cremiges Kartoffelcurry • Gurken- und Gartensalat • Zaziki und Quarkdip
6	Milch – Mindestens haltbar bis?	• Zutatenmengen umrechnen • Müllvermeidung und Klimaschutz • Mindesthaltbarkeit und Verbrauchsdatum • Kühllagerung und Lebensmittelhygiene • Nährwerttabelle	• Gefüllte Pfannkuchen • Fruchtiger Milchreis • Überbackene Bruschetta
7	Abschlussbüfett – Kreativität gewinnt!	• Speisen für ein Büfett variieren • Portfolios präsentieren • Schulverpflegung bewerten • Einkauftipps	
8	aid-Ernährungspyramide	• Kernbotschaften der Pyramide • Handmaß für Portionsgrößen • Bewegungsverhalten • Essgewohnheiten reflektieren	

Foto: Hilla Südhaus

decken, die fertigen Speisen zu präsentieren und vor allem das gemeinsame Essen zu genießen.

■ Mit Expertenrollen Verantwortung übernehmen

In vielen Lehrküchen ist es üblich, innerhalb der Küchenteams bestimmte Aufgabenbereiche aufzuteilen – so auch bei den SchmExperten. Die Expertenrollen verteilen die Aufgaben allerdings mit etwas anderen Schwerpunkten unter den Teammitgliedern. So erhält beispielsweise die Ess- und Tischkultur durch den Esskulturexperten mehr Gewicht.

Über die einzelnen Rollen lernen die Schüler Verantwortung zu übernehmen.

Rollenkarten

Esskulturexperte/-in

Es ist deine Aufgabe:
1. den **Tisch** zu **decken**.
2. darauf zu achten, dass deine Gruppe **gemütlich essen** kann.

Wichtig für das gemeinsame Essen ist uns:

✔ _____ ✔ _____
✔ _____ ✔ _____
✔ _____ ✔ _____
✔ _____ ✔ _____

Zutatenprüfer/-in

Es ist deine Aufgabe:
1. den **Einkaufszettel** zu schreiben und abzugeben.
2. zu Beginn der Zubereitung alle **Zutaten** in der benötigten Menge bereitzustellen.
3. auf **Lebensmittelhygiene** zu achten.

Wichtig für die Lebensmittelhygiene ist:
✔ Beim Niesen vom Lebensmittel abwenden und anschließend Hände waschen.
✔ Obst, Gemüse und Kartoffeln immer gründlich waschen.
✔ Leicht verderbliche Lebensmittel im Kühlschrank aufbewahren.
✔ Speisen mit Fleisch, Fisch oder Eiern immer durchgaren.
✔ Mit der Chefkochprobe abschmecken.

31 aid Leitfaden / Arbeitsblatt

■ Mit der Küchenkartei selbstständig lernen

In der Küchenkartei sind wesentliche Informationen und Anleitungen, die die Jugendlichen für die Arbeit in der Küche benötigen, zusammengefasst. Dabei verdeutlichen aussagekräftige Bilder und wenig Text wichtige Hygieneregeln, den Einsatz verschiedener Arbeitsgeräte, allgemeine Arbeitstechniken und den Umgang mit ausgewählten Lebensmitteln. Die Schüler können sie bei vielen Fragen als Selbstlernprogramm während der Unterrichtsreihe einsetzen. Das entlastet die Lehrkraft.

■ Rezepte kreativ variieren

Die angehenden SchmExperten lernen anhand der Rezepte exemplarisch die Grundlagen der Nahrungszubereitung. Dafür stehen in den Kapiteln bis zu drei verschiedene Rezepte mit Variationsvorschlägen zur Auswahl. Die Küchenkartei bietet darüber hinaus Basisrezepte mit wenigen Zutaten, zum Beispiel Kartoffelpüree oder Couscous. Bei der Speisenzubereitung ist variieren ausdrücklich erwünscht, denn ein kreativer Umgang mit den Rezepten zeigt die Speisenvielfalt und setzt eigenständiges Denken in Gang.

■ SinnExperimente bieten einen neuen Lernzugang

Die SinnExperimente machen die Schüler zu Forschern, die die Vielfalt einzelner Lebensmittel erkunden. Sie vergleichen beispielsweise Fertigprodukte und selbst gemachtes. Das bringt nicht nur so manchen Aha-Effekt, sondern trägt auch zur Geschmacksbildung bei.

■ Mit KüchenExperimenten forschen und entdecken

Wie kommt der Geschmack in den Tee? Warum werden Kartoffeln gestampft und nicht püriert? Mithilfe von KüchenExperimenten lassen sich verschiedene Arbeitsgeräte und Küchenkniffe erkunden. Dabei erarbeiten sich die Schüler den sicheren und sinnvollen Umgang mit den entsprechenden Geräten und Lebensmitteln.

■ SchmExpertenfragen setzen Schwerpunkte

Die vielseitigen SchmExpertenfragen können ein Thema vertiefen oder auf das nächste vorbereiten. Sie eignen sich zur Erweiterung der Methodenkompetenzen der Schüler und ermöglichen Binnendifferenzierung. Dabei lassen sich auch außerschulische Lernorte erkunden. So werden die Jugendlichen zu Erkundungsgängen im Supermarkt oder zum Recherchieren aufgefordert und können im Anschluss ihre Ergebnisse präsentieren. SchmExpertenfragen zum „Experimentieren“ – „Wie kannst du Kartoffeln am nächsten Tag weiterverwenden?“ – stellen weitere Alltagsbezüge her.

Viele Schulen – viele Lösungen

Fertig ausgearbeitet und flexibel einsetzbar eignet sich das Unterrichtsmaterial für jede Lerngruppe. Es ist so konzipiert, dass die einzelnen Unterrichtsbausteine individuell abgestimmt und unterschiedliche Schwerpunkte gesetzt werden können. Daher sind zu Anfang jedes Themas alle Vorschläge mit den dazugehörigen Lernzielen übersichtlich zusammengestellt. Nach methodisch-didaktischen Hinweisen folgt eine Unterrichtsskizze. Diese umfasst zwei Doppelstunden mit einer Auswahl an Bausteinen, die ver-

schiedene Lehrkräfte in der Testphase des Materials erprobt und dabei individuell abgewandelt haben. Alle Arbeitsblätter, Übungen und Experimente lassen sich individuell kombinieren und auf die Bedürfnisse der Lerngruppe ausrichten. Mithilfe der Word-Dokumente auf der CD lassen sich einzelne Arbeitsaufträge, aber auch ganze Arbeitsblätter gezielt an den Lernstand der Schüler anpassen.

Transfer in den (Schul-)Alltag

Die angehenden SchmExperten erlernen bei jedem Thema neue Küchenfertigkeiten und festigen diese im Verlauf der Unterrichtsreihe. Vom Einrichten des Arbeitsplatzes, über Einkaufstipps bis zum Vermeiden von Lebensmittelmüll erwerben die Jugendlichen das nötige Knowhow, um selbstständig Mahlzeiten zuzubereiten und dabei ihre Lebensmittelauswahl gesundheitsorientiert, selbstbestimmt und sozial verantwortlich treffen zu können. Dabei richten die Schüler zusätzlich ihren Blick auf das Essensangebot in der Schule, indem sie beispielsweise das Kioskangebot oder die Schulmensa unter die Lupe nehmen. Denn auch außerhalb der Lehrküche gibt es viele Möglichkeiten für SchmExperten, das Speisenangebot aktiv mitzugestalten, zum Beispiel bei Schulfesten, im Schülercafé oder beim Pausenangebot.

In Testschulen erprobt

Während der Erstellung wurde auch dieses Material von verschiedenen Lehrkräften und Schülern ausführlich getestet. Dabei führten vor allem die Sinn- und KüchenExperimente zu manchem Aha-Erlebnis. So war eine Schülerin beim SinnExperiment mit verschiedenen Kartoffeltypen ganz überrascht, „wie unterschiedlich doch einfache Kartoffeln schmecken können.“ Im Vergleich von gekauftem und selbst gemachtem Milchreis schnitt der selbst gemachte in allen Testschulen deutlich besser ab.
Darüber hinaus zeigte die Erprobung noch einmal eindrucksvoll, dass je nach Voraussetzungen und Rahmenbedingungen jede Schule, Lehrkraft und Klasse ihre individuellen Lösungen braucht. Das beginnt bereits beim Einkauf, wie die Praxisbeispiele zeigen.

Praxisbeispiel 1:
Jedes Küchenteam ist dafür verantwortlich, die Zutaten für das von ihnen ausgewählte Rezept spätestens am Vortag einzukaufen. Dafür erhält je ein Teammitglied einen bestimmten Geldbetrag; Quittung und Wechselgeld erhält der Lehrer zurück.

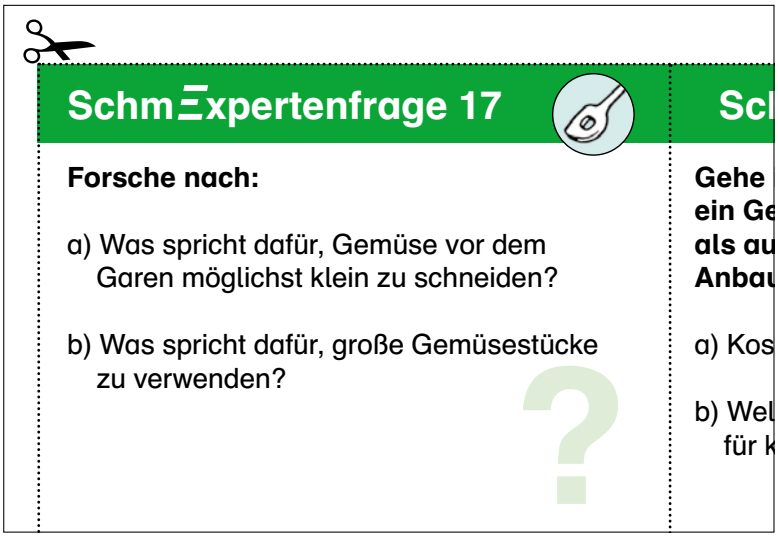
Praxisbeispiel 2:
Durch den vierstündigen Blockunterricht der Testschule ist der Einkauf so organisiert, dass die Küchenteams in der Pause zwischen den zwei Doppelstunden für ihr Gericht einkaufen gehen. Auch hier erhält die Lehrkraft Quittung und Wechselgeld im Anschluss zurück.

Praxisbeispiel 3:
Da die Schule zu weit entfernt von der nächsten Einkaufsstätte liegt, kauft die Lehrerin alle Zutaten ein. Hierfür erstellen die Schüler Einkaufslisten für ihre Gerichte, an die sie sich genau hält.

Natürlich wurde das Unterrichtskonzept auch von den Redaktionsbeiräten des aid infodienst e. V. im Rahmen einer fachlichen Stellungnahme geprüft.

Fazit

Die SchmExperten in der Lernküche verknüpfen die Speisenzubereitung mit vielen weiteren bildungsrelevanten Themen und Inhalten der Ernährungs- und Verbraucherbildung – angefangen bei Hygiene und Esskultur über Warenkunde, Einkauf und Kennzeichnung bis hin zu Portionsgrößen und Klimaschutz. Auch die Sinnes- und Genussbildung kombiniert mit praktischen Fertigkeiten, wie sie Bildungsexperten als elementare Grundbildung für junge Menschen sehen, hat bei den SchmExperten ihren festen Platz.



Die SchmExpertenfragen vertiefen ein Thema oder bereiten auf ein neues vor.

SchmExperten in der Lernküche
(Klassen 6 bis 8)
Bestell-Nr.: 61-3980

103 Folienvorlagen und Arbeitsblätter, 1 CD mit sämtlichen Arbeitsunterlagen, 1 Poster mit der aid-Ernährungspyramide, 1 Ringordner, 1 Küchenkartei zum Aufstellen mit 47 abwischbaren Karten
(auch separat erhältlich: Bestell-Nr. 61-3462)

www.aid-medienshop.de

Für das Autorinnenteam

Melanie Braukmann arbeitet als Ernährungsberaterin und -therapeutin mit eigener Praxis in Bonn. Darüber hinaus ist sie als Autorin für Fachzeitschriften und Unterrichtsmaterialien sowie als Referentin und in der Lehrerfortbildung tätig.

Dipl. oec. troph. Melanie Braukmann
Ernährungsberaterin/DGE
Endenicher Str. 343, 53121 Bonn
mail@melanie-braukmann.de

Foto: Andrea Schönwandt