

WEIL WIR ES WERT SIND!  
Praxisprojekt, Sek. 1



ORO VERDE  
Die Tropenwaldstiftung

# COOK



# 4 BRAIN-ORIST



# DAS PROJEKT

Die Schüler erleben bewussten Einkauf und gesundes Essen – und tragen beides mit einem Promi-Dinner und einem eigenen Kochbuch nach außen.

## Die Grundidee des Projektes:

- Viele Schüler kochen jeden Tag.
- Durch den direkten Alltagsbezug lässt sich Wissen über die Zutaten, ihre Herkunft und ihre Herstellung nachhaltig vermitteln.
- Bei der Verwendung der Produkte wird das Wissen vertieft und verankert.



Unter der Lupe: Ein Ausflug in den Supermarkt gab Aufschluss über die Inhaltsstoffe unserer Lebensmittel.



Die Schüler des Pilotprojektes lernten von den Praxispartnern Pascha Pourian und dem Kochatelier in Bonn Bad-Godesberg zu kochen wie die Profis.



## Das Pilotprojekt:

Das Pilotprojekt fand im Sommerhalbjahr 2011 mit der Laurentiusschule in Niederkassel, einer Förderschule, statt. Einmal pro Woche stand „Cook 4 Rainforest“ auf dem Stundenplan der Klasse 8. Praxispartner waren der Koch Pascha Pourian und das Kochatelier in Bonn Bad-Godesberg.

## Beschreibung:

Die eigene Ernährung besser begreifen, verstehen, was unsere Produkte mit dem Regenwald zu tun haben, und Bewusstsein für Nachhaltigkeit und Fair Trade wecken – darum geht es in diesem Praxisprojekt. Kochen und Essen ist hierbei ein alltäglicher Bestandteil des Tagesablaufs der Schüler. Vom Rezepte aussuchen, über Zutaten einkaufen und zubereiten, bis zu der Gestaltung eines Kochbuchs beschäftigen sich die Jugendlichen mit dem Thema Regenwald.

Der theoretische Teil wechselt sich mit dem praktischen kontinuierlich ab. So können die Jugendlichen das Gelernte sofort umsetzen und das Wissen festigen. Ernährungsbewusstsein und gesundes Kochen, Reflektion über den eigenen Konsum, nachhaltiges Handeln und die Gestaltung eines Produktes – sei es eines Kochbuchs oder eines Ernährungsratgebers – fördern die „Soft-Skills“ der Schüler und geben ihnen Anleitungen für ihren Alltag.

Sich mit Essen, Ernährung und Lebensmitteln zu beschäftigen und wie Sherlock Holmes Antworten auf spannende Fragen zu finden ist hier gefragt: Wo kommen bestimmte Lebensmittel überhaupt her? Wie werden sie angebaut? Wie sehen die Produktionsbedingungen für die Natur und die Menschen vor Ort aus? Werden durch die Anbaumethoden Lebensräume vernichtet? Woran



Das Promi-Dinner war ein voller Erfolg worüber die Schüler zu recht stolz sind!

kann man nachhaltige Produkte erkennen? Und vor allem: Wo kann ich sie kaufen?

Ist das Kochbuch fertig, muss es nur noch an die Öffentlichkeit getragen werden. Eine gute Möglichkeit, die Lokalzeitung einzuladen, ist ein „nachhaltiges Promi-Dinner“, oder die Schüler verkaufen das – natürlich auf Recycling-Papier – gedruckte Kochbuch auf einem Schul-, Stadt- oder Straßenfest und sammeln dabei Spenden.

## Warum eigentlich Kochen?

Kochen ist schon lange keine Hausfrauenarbeit mehr. Kochen ist kreativ! Seitdem die jungen Superstars wie Jamie Oliver und Tim Mälzer die Kocharena betreten haben, ist Kochen sogar populär und fernsehtauglich geworden. Doch Kochen ist nicht abgehoben und schon gar nichts, was nicht jeder lernen kann. Kochen ist lebensnah und macht Spaß! Beim Kochen lässt sich vieles über richtige und gesunde Ernährung lernen. Wer kochen will, muss auch einkaufen – am besten natürlich Produkte, die umweltverträglich und fair produziert wurden, also nicht auf Kosten des Regenwaldes oder anderer wertvoller Lebensräume. Zeitgemäßes Kochen heißt gleichzeitig also auch richtig einzukaufen und nachhaltig konsumieren zu lernen. Nicht zu vergessen: Kochen kann auf lebhaft Weise Interesse an gesunder Ernährung wecken. Warum nicht gesund essen, wenn es gut schmeckt und leicht zuzubereiten ist?!

## Organisatorisches:

### Dauer & Zeitrahmen:

Das Thema Regenwald wird parallel zu dem praktischen Teil im Unterricht behandelt. Ein Schulhalbjahr ist hierfür super. Zum Abschluss kann ein eintägiges Event in Form eines „nachhaltigen Promi-Dinners“ mit Infoveranstaltung, Presse und selbst gekochten Gerichten stattfinden.

Empfehlenswert ist es, die Erlebnisse auch nach dem Projekt immer wieder aufzugreifen und eventuell weitere Präsentationen einzuschieben: Andere Klassen können zum Beispiel über die Themen faire Produkte, Recyclingpapier oder die Bedrohung des Regenwaldes informiert werden. So bleibt das Thema lange präsent und lebendig!

### Einbindung:

Dieses Projekt bietet sich für das Fach Hauswirtschaft an. Für den theoretischen Teil ist ein fächerübergreifendes Arbeiten in den Fächern Kunst, Deutsch, Biologie, Erdkunde und IT möglich. Bei geteilten Klassen kann auch der Technik- oder Werkerunterricht gut mit einbezogen werden.

### Wer eignet sich als Praxispartner und wie oft sollte er zu Besuch kommen?

Bei diesem Projekt ist es nicht unbedingt notwendig, dass der Praxispartner während des gesamten Projektes anwesend ist. Schön wäre es jedoch, wenn er beim Projektstart dabei wäre, um bei den Schülern Eindruck zu hinterlassen und Begeisterung für das Projekt zu wecken. In der Mitte des Projektes steht ein Probekochen an, für welches der Praxispartner sicher hilfreiche Tipps liefern kann. An diesem Tag ist der Praxispartner besonders wichtig. Bei dem Abschluss-event ist er natürlich ebenfalls eine große Unterstützung.

### Wo finde ich einen Koch als Praxispartner?

Restaurants, Kochateliers und Agenturen, Kneipen und Hotels - die Auswahl an Köchen ist groß. Versuchen Sie einen Praxispartner zu finden, der ebenfalls Kochkurse anbietet. Dadurch haben Sie zusätzliche externe Räumlichkeiten, die den Schülern eine Großküche näherbringen und sie sich als echte Köche fühlen lassen. Gute Restaurants (meist mit Sterneküchen oder Haubenköche) bieten solche Kurse an. Reine Kochateliers und Agenturen sind auf externe Auftraggeber angewiesen und ideale Partner. Achten Sie darauf, dass auch ihr Praxispartner selbst auf nachhaltige und fair gehandelte Produkte und Zutaten achtet, so dass er den Schülern dieses Wissen authentisch vermitteln kann.

### Räumlichkeiten und Material:

1 Klassenraum, 1 Computerraum (für Rezept- und Produktrecherche und zur Erstellung des Kochbuchs), 1 voll ausgestattete Schulküche.



Das Regenwald-Dinner schmeckte auch dem prominenten Gast Sabine Kuegler („Dschungelkind“).



Bis hin zur Tischdeko stand alles unter dem Motto „Cook 4 Rainforest“.

**Tipp:** Schablonen für Tisch-Aufsteller finden Sie auf der Materialien-DVD.

# PROJEKT-ABLAUF



Start



## START

### Einstieg in das Thema Regenwald



Das Projekt startet im Fachunterricht, in dem Sie in das Thema Regenwald einsteigen. Die Jugendlichen beginnen zum Auftakt mit einem Rate-Quiz über den Regenwald und seine Bewohner (siehe Materialien-DVD).

Anschließend an das Quiz werden erste Eindrücke gesammelt und noch offene Fragen beantwortet. Stellen Sie dann den Praxispartner vor: „Wie ihr seht, bin ich heute nicht alleine hier. An meiner Seite steht ihr (Name des Kochs), er ist Koch

bei/in.... Er wird uns einiges über die Produkte erzählen können, die wir täglich essen. Wo kommen die Produkte her, wie werden sie erzeugt usw.“ Übergeben Sie nun dem Koch das Wort, so dass er sich und das Projekt vorstellen kann. „Wir wollen gemeinsam ein außergewöhnliches Projekt auf die Beine stellen – und daher wird der Unterricht einmal pro Woche in dem nächsten halben Jahr auch etwas anders aussehen als gewohnt. Wir werden ein nachhaltiges Promi-Dinner veranstalten und den Teilnehmenden etwas über ihre Ernährung und der Herkunft der Produkte erzählen....“

Erklären Sie im Anschluss den genauen Projektablauf. Wann findet der Unterricht zum Thema Regenwald statt, wann die Praxisteile? Wann wird



## Promi-Dinner

Organisation und Durchführung des Abschlussevents



## Nachbereitung

Präsentation vor anderen Klassen



ein Probekochen mit dem Praxispartner angesetzt? Muss man schon kochen können? Welche anderen Fähigkeiten sind gefragt? Womit und wie endet das Projekt?

Um einen direkten Zusammenhang vom Thema Regenwald mit dem Thema Kochen zu bekommen, behandeln Sie im Anschluss die Unterrichtseinheit „Produkte“. Hier erfahren die Schüler Spannendes zu einzelnen Produkten – und Sie können feststellen, welche Produkte und Themen die Schüler besonders interessant finden. Aber was haben sie selber mit der Zerstörung der Regenwälder zu tun? Die einzelnen Vertiefungsthemen liefern die Antwort und dienen gleichzeitig als Einstieg in den praktischen Teil des Projektes: das Kochen.



Das Thema Regenwald scheint manchen Schülern zunächst fremd. Mit den von OroVerde vorbereiteten Unterrichtsmaterialien fällt der Einstieg leicht und bald ist allen klar, warum das Thema alle etwas angeht.

# REGENWALD

Im Fachunterricht geht es weiter mit dem Thema Regenwald. Greifen Sie nun auf Unterrichtseinheiten mit konkretem Handlungsbezug zurück. Die gestartete Einheit Produkte lässt sich ideal für das weitere Fortfahren heranziehen. Die Schüler können hier äußern, wofür sie sich besonders interessieren. Auch die darin enthaltene Blindverkostung kann Ihnen einen Hinweis auf die Interessen der Schüler geben. Versuchen Sie die Unterrichtseinheiten Fleisch, Palmöl und Kakao entsprechend den Praxisteilen einzusetzen. Das heißt, behandeln Sie zum Beispiel das Thema Kakao, stellen Sie im Anschluss Schokolade selber her.

Aber auch andere Themen bieten sich an. In unserem Pilotprojekt beschäftigten sich die Schüler zum Beispiel mit der Verbreitung des Regenwaldes, der Artenvielfalt und dem Thema Papier, da dies für die Erstellung des Kochbuchs von enormer Wichtigkeit ist. Zu empfehlen ist auch die Unterrichtseinheit Klima, da das Einkaufsverhalten jedes Einzelnen maßgeblich mit der Klimaveränderung verknüpft ist.



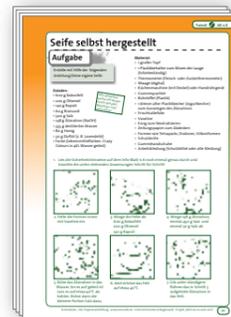
Unterrichtseinheit Produkte



Unterrichtseinheit Artenvielfalt



Unterrichtseinheit Papier



Unterrichtseinheit Palmöl - hier stellen die Jugendlichen Seife selber her

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4
Wahlbrot Kartoffel	Wahlbrot Kartoffel	Wahlbrot Kartoffel	Wahlbrot Kartoffel
Wahlbrot Kartoffel	Wahlbrot Kartoffel	Wahlbrot Kartoffel	Wahlbrot Kartoffel
Wahlbrot Kartoffel	Wahlbrot Kartoffel	Wahlbrot Kartoffel	Wahlbrot Kartoffel
Wahlbrot Kartoffel	Wahlbrot Kartoffel	Wahlbrot Kartoffel	Wahlbrot Kartoffel
Wahlbrot Kartoffel	Wahlbrot Kartoffel	Wahlbrot Kartoffel	Wahlbrot Kartoffel
Wahlbrot Kartoffel	Wahlbrot Kartoffel	Wahlbrot Kartoffel	Wahlbrot Kartoffel
Wahlbrot Kartoffel	Wahlbrot Kartoffel	Wahlbrot Kartoffel	Wahlbrot Kartoffel
Wahlbrot Kartoffel	Wahlbrot Kartoffel	Wahlbrot Kartoffel	Wahlbrot Kartoffel
Wahlbrot Kartoffel	Wahlbrot Kartoffel	Wahlbrot Kartoffel	Wahlbrot Kartoffel

## Regenwald-Flair erleben

Während eines Besuchs in einem Botanischen Garten oder in einem Regenwaldhaus können die Schüler Regenwald-Flair erleben. Hier erleben sie die Früchte und Gemüsesorten, über die sie etwas gelernt haben, hautnah. Ebenso kann ein kurzer Kräutlerlehrgang eingebaut werden. Heil- und Gewürzkräuter sind in jedem Botanischen Garten zu finden.



# KOCHEN

Der praktische Teil folgt den jeweiligen Unterrichtseinheiten. Nach der Beschäftigung mit dem Thema Fleisch wird zum Beispiel im Supermarkt gezielt an der Fleischtheke oder am Regal nach Bioprodukten Ausschau gehalten und ein Gericht mit Fleisch zubereitet. Oder die Jugendlichen entscheiden sich bewusst für ein vegetarisches Gericht. Im Laden werden die Schüler sehen, wie wenig Produkte es aus Bioproduktion gibt und dass an dieser Stelle enormer Handlungsbedarf besteht. Dasselbe gilt für die Themen Kakao und Palmöl. Hier können jeweils leckere Nachspeisen kreiert, Schokolade hergestellt und Kerzen gegossen werden. Lassen Sie den theoretischen Teil Regenwald parallel zu dem praktischen ablaufen. Versuchen Sie die Gerichte, welche gekocht werden sollen, an die abgehaltenen Unterrichtseinheiten so gut wie möglich anzupassen. Sollten Sie die Unterrichtseinheit Kakao durchführen, bietet es sich an das Thema Fair Trade zu behandeln.



## Servieren

Auch das Servieren will gelernt sein: den Daumen nicht in die Suppe halten, Gläser polieren, Eindecken, Haare zusammenbinden und immer schön freundlich sein. Das sind nur einige der Grundregeln der Gastronomie. Die Schüler lernen das Servieren und was sonst noch alles zu einem perfekt gedeckten und geschmückten Tisch gehört. Hier gibt der Praxispartner wertvolle Tipps und übt mit den Jugendlichen die Techniken.

## Ausflüge

Ein Besuch auf dem **Bio-Bauernhof** zeigt den Schülern wie nachhaltige Landwirtschaftsmethoden aussehen. Die meisten Jugendlichen können sich einen landwirtschaftlichen Betrieb nicht vorstellen oder haben eine sehr entfremdete Vorstellung davon. Nur wer etwas kennt und versteht, kann bewusst Entscheidungen treffen und handeln. Das ist das Ziel dieses Besuchs. Es geht darum, ein Verständnis für den Aufwand und die Arbeit zu entwickeln, welche jedes Lebensmittel beinhaltet.

Idealerweise ist der Praxispartner mit dabei und erklärt den Jugendlichen ergänzend zu den Erklärungen des Bauerns, die Verwendung von verschiedenen Gemüse- und Obstsorten, Kräutern, Fleisch und Geflügel.

Die Benutzung einer **Großküche** bietet sich als Highlight ebenfalls an. Sollten Sie Ihr Abschluss-event in der eigenen Schulküche durchführen, versuchen Sie mit den Schülern mindestens eine Kocheinheit in einem Kochatelier oder einer Hoteltüche zu arrangieren. Erst hier wird den Schülern bewusst, wie komplex das Kochen und wie wichtig die Einhaltung von Hygienevorschriften in solch einem Umfeld ist.

Ebenso ist für die Schüler der Besuch in einem **Großhandel** oder einem Großmarkt spannend. So viele Waren, aus so vielen Ländern, in so vielen Variationen! Die Farben, Formen, Gerüche und Geräusche hinterlassen auf jeden Fall einen prägenden Eindruck.

## Ziel des Projektes

Ziel des Projektes ist es, mit den Jugendlichen ein Abschluss-event in Form eines „Promi-Dinners“ oder Ähnlichem zu veranstalten. Folgende Punkte sollten beachtet werden:

1. Jeder Schüler muss mit einbezogen werden.
2. Die Schüler sollen im Anschluss an das Projekt ein fertiges Produkt in Händen halten (Kochbuch, Ernährungsratgeber oder ähnliches)
3. Die Schüler haben ihr Ernährungs- und Einkaufsbewusstsein geschärft und handeln danach.
4. Die Schüler können ihr Wissen weitergeben und anderen die Problematik einiger Produkte vermitteln.

*Tipp: Sollten Sie Ihre Klassen in Hauswirtschaft und Technik/ Werken geteilt haben, bietet sich an, den Werkunterricht für die Tischdekoration zu verwenden.*

Punkt 1 birgt in sich auch schon gleich die größte Herausforderung des Projektes. Wie bekommt man ca. 25 Jugendliche, die alle mehr oder weniger unterschiedliche Interessen und Talente haben, für die gesamte Dauer des Projektes beschäftigt und integriert ihre Fähigkeiten dergestalt, dass sie sich in dem Projekt wieder finden können?

Hier empfehlen wir, die Gruppe zu teilen, wenn Sie einen zweiten Betreuer finden. Beim theoretischen Teil ist die Klasse noch vereint. Während die eine Gruppe in dem praktischen Teil einkaufen geht und kocht, bereitet die andere Gruppe das Kochbuch vor, sucht Rezepte für die nächste Unterrichtsstunde und bastelt Tischdekoration und Infoplakate. Die Gruppen wechseln sich in ihren Tätigkeiten von Woche zu Woche ab.

Somit findet jeder Schüler eine Aufgabe, welche den eigenen Fähigkeiten und Anlagen entsprechend umgesetzt wird.

# DAS KOCHBUCH

## Die Planung

Planen Sie das Kochbuch gemeinsam mit den Schülern. Was soll alles rein? Am besten ist es das Kochbuch spannend und informativ zu gestalten. Statt einer Rezeptseite nach der nächsten, können interessante Wissenstexte zu einzelnen Produkten, Ernährungs- und Einkaufstipps eingestreut werden. Bunte Zeichnungen von Früchten und Bilder vom Probekochen lockern die Texte ebenfalls auf.

## Die Bearbeitung

Die Gruppen wechseln sich mit dem Kochen und der Bearbeitung des Kochbuchs ab. Versuchen Sie alle Schüler mit einzubeziehen und von jedem Schüler mindestens ein Element in dem Kochbuch zu verewigen. Mit eigenen Texten und/oder Zeichnungen betrachten die Schüler das Kochbuch als Eigenleistung, sind besonders stolz darauf und verteilen es auch gerne.

## KOCHBUCH INHALT:



**TIPP:** Lassen Sie die Jugendlichen mit Fotos die einzelnen Schritte beim Kochen eines Gerichtes festhalten. Dadurch ergibt sich tolles Bildmaterial für das Kochbuch.

## Die Fertigstellung des Kochbuchs

Nach Fertigstellung aller Fotos und Zeichnungen der einzelnen Gerichte und besonderen Zutaten, beginnt die Endgestaltung des Kochbuchs. Wenn Sie einen Schüler haben, der sich mit Grafikprogrammen auskennt, oder Sie diese Bearbeitung vornehmen können, umso besser. Vielleicht hat auch der IT-Lehrer Lust, diesen Part zu übernehmen? Schere und Kleber funktionieren aber ebenso gut. Planen Sie sich hierfür ausreichend Zeit ein!



Die Menükarten können die Gestaltung des Kochbuchs aufgreifen.



# PROMI DINNER



Dies ist ein weiterer Höhepunkt des Projekts und zugleich das Event, auf welches die Schüler ein halbes Jahr hingearbeitet haben: ein nachhaltiges Promi-Dinner! Schon am Anfang muss alles genau geplant werden, um die Elemente in den Unterrichtsablauf mit einzubeziehen: Wie soll das Dinner ablaufen? Wer soll eingeladen werden? Wo soll es stattfinden? Welche Ausrüstung und Größe muss der Raum haben? Wie wird die (Tisch-)Dekoration aussehen? Und noch vieles mehr.

Die Menüfolge muss geplant werden, um die Gäste nicht allzu lange warten zu lassen. Legen Sie fest, was gekocht werden soll. Auch diese Entscheidung sollte frühzeitig getroffen werden, damit die Schüler vorab Zeit haben, die Gerichte einmal Probekochen und gegebenenfalls noch Änderungen an den Rezepten vorzunehmen.

**Tipp:** Achten Sie bei der Menüplanung darauf, keine Gerichte mit ähnlichen Aromen zu kombinieren. Wenn Sie zum Beispiel eine Süßkartoffelsuppe als Vorspeise anbieten, servieren Sie zum Hauptgang keine Kartoffeln.

Gehen Sie für die Gästeliste auf die Suche nach Promis. Ist eventuell sogar ein ehemaliger Schüler ihrer Schule eine Berühmtheit geworden? Versuchen Sie lokale Persönlichkeiten, die auch für die Jugendlichen spannend sind, zu begeistern. Denken Sie daran, dass das Abschlussevent von und für die Schüler sein soll. Daher sollte der Ehrengast von den Jugendlichen bewundert werden oder zumindest interessante Geschichten, zum Beispiel aus dem Regenwald, erzählen können. Hierfür können Sie auch an den umliegenden Universitäten anfragen, ob Doktoranden oder Masterstudenten sich mit dem Thema Regenwald

vor Ort beschäftigt haben und gegebenenfalls über ihre Erlebnisse und Reisen berichten wollen. Unser Tipp: Suchen sie jemanden, der mit Indigenen gelebt hat, das interessiert die Schüler besonders und zeigt ihnen noch einmal eine gänzlich fremde Welt auf.

Laden Sie auch die Presse zu ihrem Abschluss-event ein. Wenn Sie eine berühmte Persönlichkeit haben, sollte das kein Problem sein. Aber auch ohne einen Promi sollten Sie versuchen, die Presse von sich berichten zu lassen. So ein Projekt macht schließlich nicht jede Schule!

Der Ablauf des Dinners richtet sich nach den Gerichten. Hier ist der Praxispartner wichtig, um den Schülern die Ruhe zu vermitteln, die sie benötigen. Für eine so große Gruppe und externe Gäste zu kochen ist etwas Besonderes, sie wollen keine Fehler machen und werden dadurch nervös! Der Praxispartner kann hier durch seine Professionalität eben diese Nervosität mindern und den Schülern eine gewisse Sicherheit geben. Da das Servieren im Voraus schon geübt wurde, kann auch hier nichts mehr schief gehen.

Das Dinner kann also beginnen! Planen Sie ausreichend Zeit für den Ehrengast ein! Die Schüler wollen ihn bestimmt mit Fragen löchern. Versuchen Sie vor dem Essen eine offene Gesprächsrunde anzusetzen. Während des Essens sind die Schüler mit ihren Gedanken meist schon beim Anrichten des nächsten Ganges oder sitzen nicht in unmittelbarer Reichweite des Gastes. Sie können die Fragerunde aber auch an das Essen anschließen. Wir empfehlen allerdings, die Fragen an den Anfang zu stellen, damit die Tafel sich nach dem Essen gemütlich auflösen kann und die Schüler die Küche säubern können.

## Abschlussbesprechung:

**Was haben wir erreicht?**  
Nach dem erfolgreichen Event findet noch einmal eine Abschlussbesprechung statt. Hier geht es darum, die Jugendlichen in ihrem Engagement zu stärken. „Was habt ihr den Teilnehmern vermittelt? Was habt ihr aus dem Projekt gezogen? Achtet ihr mehr auf Bioprodukte, regionale und saisonale Produkte? Achtet ihr auf das FairTrade-Siegel? Habt ihr mit euren Eltern darüber gesprochen? Wie reagieren die darauf? Habt ihr zuhause euren Konsum geändert? Ihr könnt eine Menge bewirken! Viele kleine Dinge ergeben zusammen schon ein großes Ergebnis!



Kochen des Dinners



Dekorieren der Tafel



Vorbereiten der Rede



# TISCHDEKORATION

Um bei dem Abschlussevent nicht nur eine reich gedeckte, sondern auch eine schön dekorierte Tafel zu haben, dürfen kleine Tischdekorationen natürlich nicht fehlen.

## PERSÖNLICHE PLATZKARTEN,

die aus buntem Karton in Form von Regenwaldtieren oder exotischen Blättern gebastelt werden, Tieraufsteller mit nützlichen Informationen auf der Rückseite und bunte Menükarten, erzielen wunderschöne Blickfänge.

## AUFSTELLER:

Sollte die Klasse in eine Koch- und eine Technik/Werken-Gruppe geteilt sein, kann hier die Werken-Gruppe zusätzliche Tischdekorationen aus Holz fertigen. Fein gearbeitete Tieraufsteller, gesägte Blätter als Platzkarten, in welche mit dem LötKolben die Gästenamen gebrannt werden, bedruckte Kochschürzen oder gezeichnete Tablett für das Servieren des Menüs können hergestellt werden und dem Abschlussevent eine noch stilvollere Note geben.

## WINDLICHTER:

Generell stellen Windlichter eine gelungene Tischdekoration dar und verleihen dem ganzen Event eine warme Atmosphäre. Vielleicht sogar mit selbst gegossenen Kerzen (s. Unterrichtseinheit Palmöl).



**TIPP:** Achten Sie darauf, dass die Tischdekoration generell nicht zu hoch wird, um das Sichtfeld der Gäste nicht zu beeinträchtigen!



Kerzen für Windlichter selber gießen (siehe Unterrichtseinheit Palmöl).



Farbige Tier-Aufsteller sind nicht nur ein Hingucker, sondern klären zudem über den Artenreichtum der Tropenwälder auf!

Auf dem Arbeitsblatt „Dekotipps“ (Seite 14) finden Sie hilfreiche Tipps und Vorlagen zur Gestaltung der Aufsteller.



## TROPISCHE BLUMEN:

Wie hier die Bromelie machen sich die farnefrohen Gewächse der Tropen besonders gut als Tischdekoration. Sie sind in den meisten Gartencentern erhältlich.

## Richtig Servieren

### FLECKENFREI



Um eine Tafel feierlich zu decken, achte auf gewisse Grundregeln: Bevor du das Geschirr, Besteck und Gläser eindeckst, werden sie gründlich poliert, um Fett- oder Wasserflecken zu vermeiden. Hierzu wird das Polierstück nur mit einem Tuch angefasst. Wenn du ein Glas polierst, hältst du den Fuß mit einer Ecke des Tuchs fest, während du mit der anderen Hand den Glaskelch polierst. Fasse auch das Besteck nur mit einem Tuch an, um Fingerabdrücke zu vermeiden.

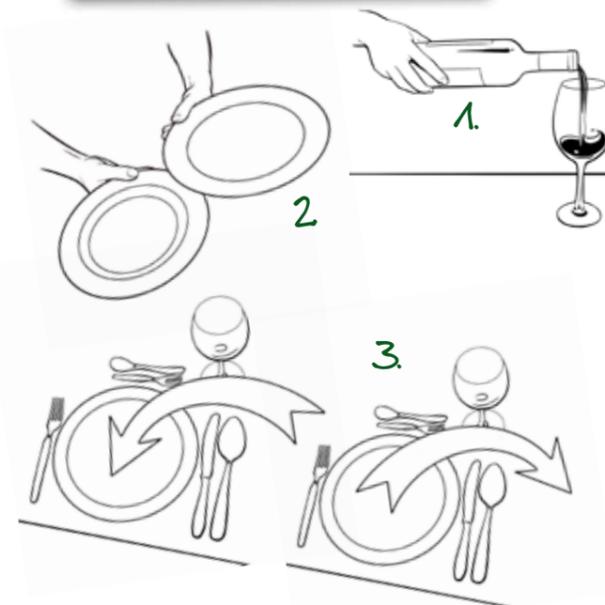
### DAS PERFEKTE GEDECK

Beim Eindecken kommt es darauf an, wie viele Gänge serviert werden. Auf der Grafik siehst du ein Gedeck für drei Gänge:



den Löffel für eine Suppe, Messer und Gabel für eine Hauptspeise und über dem Teller Löffel und Gabel für den Nachtisch. Messer und großer Löffel liegen immer rechts, die Gabeln immer links des Tellers. Das Besteck für den Nachtisch liegt oberhalb: Gabel unten, Löffel oben. Für jeden weiteren Gang wird das Besteck auf der jeweiligen Seite mit eingedeckt. Das Besteck des Gangs, der zuerst gegessen wird, liegt immer außen. Ausgerichtet wird das Besteck am Teller. Das Glas steht auf einer Linie mit dem Messer.

### IMMER VON RECHTS



**1.** Getränke werden von rechts eingeschenkt. Die Flasche berührt dabei nicht den Glasrand! Dadurch wird verhindert, dass das Glas Macken bekommt, an denen man sich verletzen kann. Außerdem man kann das Glas dadurch nicht umstoßen.

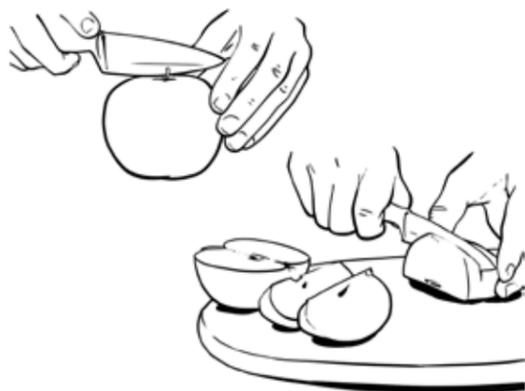
**2.** Die Teller werden nur am äußersten Rand angefasst. Gestützt werden sie mit allen Fingern unterhalb des Tellers. Der Daumen fixiert den Teller nur.

**3.** Eingesetzt und abgetragen wird der Teller von rechts. Wenn du dir nicht sicher bist, ob der Gast fertig mit Essen ist, frag ihn höflich, ob du schon abtragen darfst.

# Küchen-Tipps

## SICHERHEIT GEHT VOR!

Achte darauf, dass du immer eine gerade Fläche zum Ablegen des Schneidgutes hast und nichts wegrollen oder wegrutschen kann. Bei einem Apfel zum Beispiel halbiert du ihn erst, um ihn dann auf die gerade geschnittene Kante zu legen. Um weiter zu schneiden, benutzt du den Profi-Trick.



## DER PROFI-TRICK

„Krallengriff“ nennt sich dieser Trick, mit dem du Schnittwunden vermeidest. Hierzu nimmst du deine Finger als Führungslinie für das Messer. Die Fingerspitzen sind auf dem Schneidgut, wie bei einer Kralle, ein wenig nach hinten gezogen, der Daumen und der kleine Finger stabilisieren von der Seite, sind aber hinter den anderen Fingern! Lege die breite Seite des Messer an die Rückseite deiner Finger an. Während des Schneidens, rutschen die Finger immer weiter nach hinten.



## HYGIENE IST OBERSTES GEBOT!



Oberste Regel in allen Küchen ist: Hände waschen! Bevor du anfängst die Gerichte zuzubereiten, wenn du nach einer Pause wiederkommst oder wenn du von einem Lebensmittel zum nächsten wechselst (also Fleisch geschnitten hast und nun Gemüse schneiden willst) ist das Erste, was du tust, Hände waschen! Dadurch werden Verunreinigungen vermieden. Benutze immer Seife, um alle Bakterien und Keime abzuwaschen. Wenn du deine Hände nur mit Wasser wäscht, können nicht alle Bakterien abgespült werden und die Hände werden nicht so sauber, wie man denkt.

## KEIN HAAR IN DER SUPPE!

Haare müssen zusammengebunden werden! Und zwar so, dass sich kein Haar in die Suppe verirren kann. Köche haben meist Mützen oder Haarnetze auf. Da du erst mal nicht in einer Großküche arbeitest, reicht es aus, wenn die Haare straff zusammengebunden sind.

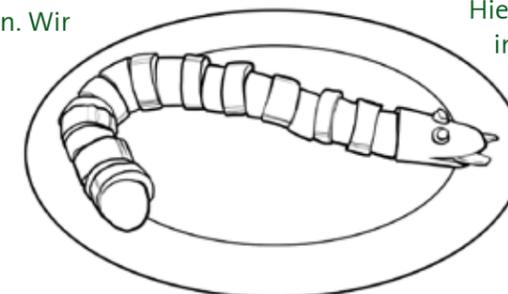


# Deko-Tipps



## FRÖHLICHE SPEISEN

Auch die Speisen können schön dekoriert werden. Wir wäre es zum Beispiel mit einer Gurken-Karotten-Schlange?



Hierzu schneidest du Gurken und Karotten in gleich dicke Scheiben und steckst sie mit Zahnstochern abwechselnd zu einer bunt geringelten Schlange zusammen. Der Kopf ist das Endstück der Gurke mit Karottenaugen verziert.

Als ausgefallene Dekorationen eignen sich auch bunte Gemüse-Schmetterlinge.



Hierzu schneidest du zum Beispiel aus Rotkohl, Salat, Karotte, Gurke, Apfel, anderem festen Gemüse oder Obst Flügel, Körper und evtl. noch Fühler aus und klebst die einzelnen Teile zu einem Schmetterling zusammen. Am besten benutzt du als „Klebstoff“ Zuckerguss (50 g Zucker in 30 ml Wasser erhitzen). Natürlich kannst du die Flügel auch verzieren oder andere tolle Tiere kreieren.

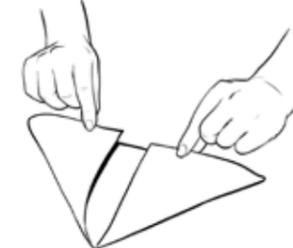
## DAS EDLE EXTRA: SERVIETTEN FALTEN

Der Tafelspitz  
Diese einfache Falttechnik ist leicht, unkompliziert, schnell und sieht trotzdem edel aus.



**SCHRITT 1:** Falte die Serviette einmal auf, damit du ein Rechteck vor dir liegen hast. Die offene Kante zeigt zu dir.

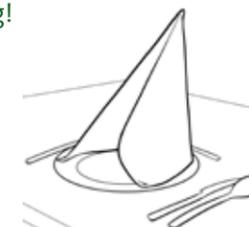
**SCHRITT 2:** Falte die oberen Ecken zur Mittelkante nach innen.



**SCHRITT 3:** Falte nun beide Dreiecke zusammen.



**SCHRITT 4:**  
Achte darauf, dass die Rundungen der Serviette stehen. Fertig!



## Dekoration selber machen

Die gedeckte Tafel sollte natürlich schön dekoriert werden. Mit selbst gebastelten Platzkärtchen, bunten Menükarten und informativen Tieraufstellern, fühlen sich eure Gäste bestimmt wohl.

1.

### PLATZKARTEN

Als Platzkarten eignen sich hervorragend typische Formen aus dem Regenwald. So zum Beispiel ein Blatt der Monstera-Pflanze.

Zeichne die Form auf farbiges Papier und schneide sie aus.

Schneide das Chamäleon aus und lass den „Fuß“ dran, male es möglichst bunt an, schneide an den gestrichelten Markierungen den Fuß ein, klappe das mittlere Teil nach vorne und die äußeren Teile nach hinten.

2.

### TIERAUFSTELLER



..... knicken

- - - schneiden

## Leckere Regenwald-Rezepte

### SÜSSKARTOFFELSUPPE MIT INGWER UND MARINIERTEM TOFU



### ZUTATEN:

für 6 Personen

Suppe:

400 g geschälte Süßkartoffeln  
gewürfelt

1 Karotte in Scheiben geschnitten

100 g Sellerieknolle gewürfelt

1 Stange Lauch gewürfelt

1 Zwiebel geschält und gewürfelt

0,6 l Brühe

0,1 l Kokosmilch

1 kleine Knolle Ingwer

1 TL Raz el Hanout

1 kleines Bund Koriander

Salz, Pfeffer, Öl zum Braten

Marinierter Tofu:

200 g Tofu

2 El Sojasauce

10 Tropfen Chiliöl

5 g gerösteter Sesam



### SO WIRD'S GEMACHT:

Die Suppe:

1. Die Zwiebel in Öl glasig anschwitzen. Anschließend die Selleriewürfel, die kleingeschnittene Karotte und den Lauch hinzugeben. Alles leicht garen lassen.
2. Raz el Hanout und die Kartoffelwürfel hinzufügen. Mit der Brühe auffüllen und für ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Pürieren, bis eine sämige Suppe entsteht, dann die Kokosmilch hinzugeben.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Marinierter Tofu:

4. Tofu in Würfel schneiden (5 mm x 5 mm) und mit der Sojasauce und dem Chiliöl marinieren. Sesam hinzugeben.
5. Abschmeckte Suppe in einen Suppenteller füllen, marinierten Tofu hinzugeben und mit gehacktem Koriander garnieren.
6. Guten Appetit!

# Leckere Regenwald-Rezepte

## GEBRATENER REIS



### ZUTATEN:

300 g Basmatireis, gekocht  
 75 g Erbsen  
 150 g kleine Ananaswürfel  
 100 g Zuckerschoten in Streifen geschnitten  
 1 Stück rote Chilischote, in feine Streifen geschnitten  
 1 Bund Frühlingszwiebeln, fein geschnitten  
 kleines Bund Koriander  
 Sweet Chili Sauce  
 Öl zum Braten  
 Bananenblatt



### SO WIRD'S GEMACHT:

1. Erbsen mit Pflanzenöl in der beschichteten Pfanne anbraten.
2. Dann die Frühlingszwiebeln und Zuckerschoten hinzufügen.
3. Für eine Minute bei mittlerer Temperatur anbraten.
4. Nun Chili, Ananaswürfel und den Reis hinzugeben.
5. Für weitere 2 Minuten braten.
6. Schließlich das aufgeschlagene Ei unter Rühren in den Reis einlaufen lassen.
7. Mit der Würzsauce abschmecken.
8. Zum Schluss grob gehackten Koriander hinzugeben.
9. In ein Bananenblatt einwickeln, mit einem Zahnstocher fixieren und servieren.
10. Guten Appetit!

# Leckere Regenwald-Rezepte

## GRATINIERTE FRÜCHTE MIT BOURBON VANILLEEIS



### ZUTATEN:

#### Gratinierte Früchte:

250 g Quark  
 1 Eigelb  
 2 Eßl Puderzucker  
 Mark einer Vanilleschote  
 400 g Mango/Ananas/  
 Sternfrucht

#### Bourbon Vanilleeis:

250 ml Sahne  
 2 Eigelbe  
 30 g Vanillezucker  
 1 Vanillestange

### SO WIRD'S GEMACHT:

1. Die Früchte klein schneiden und in eine gebutterte Auflaufform geben.
2. Quark, Eigelb, Puderzucker und Vanillemark miteinander verrühren und auf die Früchte geben.
3. Im Ofen unter dem Grill bei höchster Stufe für ca. 3 Minuten gratinieren, oder mit einem Bunsenbrenner abflämmen.
4. Die Sahne mit dem Zucker und dem ausgekratzten Mark der Vanilleschote aufkochen lassen und vom Herd nehmen.
5. Die zwei Eigelbe mit einem kleinen Schuss der heißen Sahne anrühren und anschließend mit der restlichen Sahnemasse vermengen.
6. Auskühlen lassen, passieren und in einer Eismaschine gefrieren.
7. Beides zusammen servieren.

## OBSTSPIESSE

### ZUTATEN:

5 Bananen  
 1 Ananas  
 7 Kiwis  
 4 Orangen  
 3 Becher Naturjoghurt  
 Kokosraspel  
 lange Holzspieße

### SO WIRD'S GEMACHT:

1. Schäle das Obst!
2. Schneide jede Frucht in kleine Stücke!
3. Stecke verschiedene Obstsorten auf einen Spieß! Verteile Joghurt auf einem kleinen Teller!
4. Wende die Fruchtspieße darin!
5. Schütte dann Kokosraspel auf einen Teller und wende die Fruchtspieße darin!
6. Guten Appetit!



# Öffentlichkeitsarbeit

## Öffentlichkeit und Organisatorisches

Die Öffentlichkeit sollte von Ihrem besonderen Engagement und dem Ihren Schülern erfahren! Laden Sie die Presse zu der Abschlussveranstaltung ein. Planen Sie hierfür vor dem Essen eine halbe Stunde ein, in welcher die Journalisten Fragen stellen und Material sammeln können.

Auch wenn Sie kein großes Promidinner veranstalten und ihre erstellten Kochbücher „nur“ auf dem Schul-, Straßen- oder Stadtfest verkaufen um Spenden zu erhalten, ist dies eine Pressemeldung wert!

Erstellen Sie eine Übersicht von maximal einer Seite mit den Einzelheiten des Projektes: Welche Schule sind sie? Wie viele Schüler haben sich daran beteiligt? Wie lang lief das Projekt? Womit haben sich die Schüler in der Zeit beschäftigt? Was wurde als Abschluss veranstaltet?

Diese kurze Übersicht der Fakten ist für Journalisten hilfreich, erleichtert die Berichterstattung und Sie können davon ausgehen, dass keine falschen Daten auftauchen.

Auf der Materialien-DVD in dem Bereich Orga- und Aktionshilfen finden Sie hierzu nützliche Tipps.



Souverän beantworten die Schüler die Fragen der Journalistin. Ein großer Artikel in der Zeitung ist die Belohnung und macht Schüler wie Lehrer stolz auf ihre gelungene Arbeit.



## Checkliste für ein Promi-Dinner: (Evtl. übernimmt der Praxispartner Teile davon)

Räumlichkeiten mit Küche vorhanden
Gästeliste komplett und Einladungen verschickt (Achten Sie darauf, ein Datum anzugeben, bis zu welchem die Gäste verbindlich Zu- oder Absagen müssen, um kalkulieren zu können.)
Ausreichend Tische, Stühle, Besteck Geschirr und Gläser vorhanden
Menü zusammenstellen
Zutatenlisten für x Personen erstellen und einkaufen
Tischdekoration und Platzkarten
Zeitplan erstellen



# EINDRÜCKE

Sie sind neugierig geworden, was Schüler, Lehrer und die Gäste von unserem Pilotprojekt mitgenommen haben? Hier finden Sie ein paar Eindrücke.



Müde aber stolz nach dem gelungenen Menü. Und auch die Küche ist schon wieder blitzsauber!

Praxispartner Pascha Pourian in Aktion.



„Ich hätte nie gedacht, dass so viel ALLTÄGLICHES MIT DEM REGENWALD zusammenhängt – auch ich habe noch viel gelernt!“

Lehrerin



„Nur wenn der Kakaobauer davon auch leben kann, ist das FAIR“

Schüler



„Die hat KRASSE GESCHICHTEN“

aus dem Regenwald erzählt. Ich kann mir nicht vorstellen da aufzuwachsen. Wir sind hier ja den ganzen Luxus gewohnt. Das merkt man erst, wenn man das andere Leben erzählt bekommt.

Schüler über den Besuch von Sabine Kuegler beim Abschlussevent.

„Die Schüler sind richtig AUFGEBLÜHT und geben ihr neues Wissen auch unaufgefordert an ihre Eltern oder andere Schüler weiter.“

Lehrerin

„Bei uns gibt es jetzt nur noch BIO-FLEISCH zuhause. Und vor allem weniger Fleisch. Ich geh auch manchmal mit meiner Mama einkaufen und sag ihr dann, dass sie das [Produkt] nicht mehr kaufen soll.“

Schüler



## Impressum:

### Herausgeber:

OroVerde - Die Tropenwaldstiftung  
Kaiserstraße 185-197, 53113 Bonn  
Telefon 0228 - 242 90 0  
Fax 0228 - 24 290 55  
[www.oroverde.de](http://www.oroverde.de)  
[info@oroverde.de](mailto:info@oroverde.de)



**Autorinnen:** Birthe Hesebeck, Elisa Rödl

**Konzept und Idee:** Birthe Hesebeck, Vera Pfister, Elisa Rödl, Andrea Scherer

**Praxisprojekt:** Pascha Pourian, Andrea Scherer, Vera Pfister, Elisa Rödl, Wiebke Schrey, Stefan Boenigk, Birthe Hesebeck, Sabine Kuegler, Christoph Dubois, Klaus Velten, Verena Muensberg, Edith Maier, Lea Schmitz, Kathrin Reitz, Schüler der Klasse 9 der Laurentius-Schule Niederkassel

**Fotos:** OroVerde

**Gestaltung:** Edith Maier

**Zeichnungen:** özi's comix studio

### Gefördert durch:

Deutsche Bundesstiftung Umwelt,  
Stiftung Umwelt und Entwicklung  
Nordrhein-Westfalen



### Ausgezeichnet durch:



### OroVerde-Spendenkonto:

Konto 8 310 000  
Bank für Sozialwirtschaft  
BLZ 550 205 00

