

Wir retten Lebensmittel!



Ein Kurzprojekt des Hauswirtschaftskurses Klasse 10



Von links nach rechts:

Raghda, Jessica, Marie, Hadil, Dennis, Michelle, Diana, Leonie, Sahar, Julia, Markus, Niina,
Sophia, Lea, Lisa, Julian, Advin, Ahmad

Es fehlen: Sean-Lee und Darleen

„Was? Wir sollen Müll mitbringen?“

Im Zuge des Projektes gegen Lebensmittelverschwendung entschied sich der Kurs Hauswirtschaft und Sozialwesen dazu, sich dieses Thema in der Kochpraxis anzunehmen.

Im Vorfeld erhielten die SuS den Auftrag, Lebensmittel, die unter Umständen entsorgt worden wären, für diesen kochpraktischen Unterricht von zu Hause mitzubringen, um sie zu verarbeiten. „Was? Wir sollen Müll zum Kochen mitbringen?“, äußerte ein Schüler seine Bedenken. Nach weiteren Erläuterungen wurde den SuS der Sinn und Zweck dieses Projektes bewusst. „Es geht nicht darum, Müll mitzubringen (zum Beispiel verschimmelte Ware und dergleichen), sondern darum, die Lebensmittel zu verarbeiten, bevor sie dort landen!“; erklärte die Kurslehrerin. Nach und nach ergaben sich den SuS Ideen, welche Lebensmittel aus ihrem Haushalt für dieses Projekt geeignet wären.

„Wow, wie viel das ist!“

In der Doppelstunde Hauswirtschaft und Sozialwesen (2.+3. Stunde), welche oft für die Kochpraxis genutzt wird, brachten die SuS ihre Lebensmittel, die unterschiedlicher nicht sein konnten, zu ihren zugewiesenen Kochgruppen. Von Nudeln & Reis über Gemüse, Obst, Fleisch und Backwaren waren die unterschiedlichsten Lebensmittelgruppen vertreten.



Die größte Schwierigkeit bestand nun darin, eine geeignete Zubereitung für die Lebensmittel zu finden. Eine Rezeptsuche im Internet durfte dafür nicht durchgeführt werden. Nach kurzer Überlegzeit und mit Unterstützung der Lehrerin standen die zu kochenden Gerichte fest. Die Zubereitung der Gerichte erfolgte durch erprobte SuS, welche in den letzten Schuljahren bereits sehr viel Kocherfahrung sammeln konnten.

Letztendlich ging die Kochpraxis zum wichtigsten Teil über: Die Verkostung.

Alle Schülerinnen und Schüler präsentierten mit Stolz ihre Gerichte den Mitschülern, der Lehrerin und der Kamera. Dabei wurde erkennbar, wie vielfältig die entstanden Gerichte waren.



Nudeln mit Tomaten-Sahne-Soße



Kartoffel-Tomaten-Pfanne & Milchreis



Nudel-Käse-Lauch-Auflauf



Tex-Mex Pfanne mit Nudeln

Gerichte ohne Foto: Apfelpfannkuchen, Bratkartoffeln & Ofenkartoffeln

Mit Staunen beobachteten die Schüler ihre Gerichte. „Wow, wie viel das ist!“, staunte eine Schülerin. „Ja, ich denke wir müssen den Rest mit in die Klasse nehmen. Das schaffen wir eh nicht alles!“, bestätigte ihre Freundin. Das gemeinsame Essen ergab durchgehend das gleiche Feedback: Lecker! Der Pausengong beendete diese schöne Doppelstunde nach dem gemeinsamen Säubern der Küchenzeilen.

„Es war eine tolle Erfahrung für mich.“

In der darauffolgenden Stunde fand eine Reflexion der Kochpraxis statt. Wichtig zu erörtern war, wie die SuS das Thema und das Kochen wahrgenommen haben, welche positiven Dinge erkennbar waren oder was noch verbesserungswürdig ist. Die SuS äußerten ihre Gedanken offen und ehrlich.

„Es war eine tolle Erfahrung für mich zu sehen, was man alles aus Resten zubereiten kann. Wir hatten nur das Problem, dass wir zu viel gekocht haben. Allerdings haben wir die Reste dann mitgenommen. Die Klassenkameraden haben sich darüber gefreut und zum Glück nichts übrig gelassen, damit wir nichts wegwerfen müssen. Das wäre ja dann auch kontraproduktiv gewesen!“, erklärte eine Schülerin der Kochgruppe 2. Die meisten Äußerungen ähnelten des bereits Erwähnten. Ein Schüler als Verbesserung vor: „Das nächste Mal wäre es vielleicht besser, wenn wir ganz klar sagen, welche Lebensmittelgruppen von welcher Gruppe mitgebracht werden sollen. Es war schade, dass viele Gerichte mit Nudeln waren. Es wäre besser gewesen, wenn wir das ganz genau aufgeteilt hätten und somit auch mehr Variationen gehabt hätten.“ Diese Idee ist grundsätzlich für ein reguläres Kochen mit Rezepten gut, jedoch ist es schwer so früh zu wissen, welche Reste sich in der Küche finden lassen.

Ziel dieses Kurzprojektes war es, den SuS aufzuzeigen, dass Resteessen sehr lecker und sättigend sein kann und im Bauch besser aufgehoben ist, als in der Mülltonne.

Geschrieben von: Linda Urmersbach