



KINDER KOCHEN MIEUX

Gesund Natürlich Saisonal
Kochkurse für Kinder und Jugendliche
MIEUX: Vorname Nachname



INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG	3
KONZEPT	4
ABLAUF DER KURSE	5
VORLAGE KURSEINHEIT	6

EINLEITUNG

Neben dem Grossangebot an Fastfood-Ketten, Gestellen voller Fertigprodukten bei Grossverteilern und schwindendem Bewusstsein für saisonale Produkte will MIEUX bei Kindern und Jugendlichen mit kleinen aber feinen Kochkursangeboten eine gesunde, vielseitige und kreative Ernährung fördern. Kenntnisse über saisonale Angebote und zur Ernährungslehre werden ebenso geschult, wie das Verständnis, weshalb ökologisch produzierte Produkte aus der Region am nachhaltigsten sind.



Ausgebildete Köchinnen und Köche mit pädagogischer Zusatzausbildung verpacken diese Ziele in Kochkurse, welche für die Teilnehmenden vor allem die Lust am selber Kochen wecken sollen. Experimentieren, ein kindergerechtes Ambiente und das gesellige Zusammensein sind wichtige Elemente, welche in allen Kursen ein zentrales Anliegen sind.



KONZEPT

Konzept und Administration

Für das Kurskonzept, die Qualitätskontrolle, die Weisungen zur Kursumsetzung sowie die Teilnehmeradministration ist die Geschäftsstelle in Cham zuständig.

Kursdurchführung

Die Kinderkochkurse werden in allen Restaurants von MIEUX mindestens 1 x jährlich durchgeführt. Die dafür beauftragten Köchinnen und Köche sind für die professionelle Durchführung verantwortlich. Sie absolvieren vorgängig kostenfrei eine Weiterbildung zur Kurserarbeitung und Didaktik.

Altersstufe

Kinder im Alter von 9–14 Jahren

Kursgruppen

Die Gruppengrösse kann variieren. Sie hängt davon ab, wie gross die Räumlichkeiten sind und wie viele Betreuer vor Ort sind. Pro Betreuer können maximal 10 Kinder teilnehmen.

Dauer

Eine Kurseinheit dauert 1 bis maximal 3 Stunden.

Ziele

Ziel jedes Kurses ist es, die Kinder an den fachgerechten Umgang mit Lebensmitteln heranzuführen und dabei ihre Handlungskompetenz und ein positives Sozialverhalten zu fördern. Die Kinder lernen, Gerichte eigenständig zuzubereiten und sind so auf dem besten Wege, ein ausgewogenes Ernährungsverhalten zu entwickeln. Sie sollen dazu motiviert werden, auch mal zu Hause selbst etwas zu kochen. Im Kurs werden Gerichte zubereitet, die gesund und preisgünstig sind. In jedem Kurs wird eine Einheit geplant, in welcher gemeinsam eingekauft wird.

Produktauswahl

Frischprodukte werden ausschliesslich saisongerecht, aus regionaler Produktion und nachhaltiger Landwirtschaft verwendet.

Kursausarbeitung

Die Erarbeitung eines Kurses auf Basis dieses Konzepts obliegt der Person, welche die Kurse durchführt. Der Kurs muss mindestens zwei Monate vor Kursbeginn der Geschäftsstelle zur Genehmigung vorgelegt werden.

Eingereicht wird eine Beschreibung des Ablaufs der Kurseinheiten. Benötigte Küchenutensilien und Lebensmittel sind in den jeweiligen Einheiten aufgelistet.

Auszeichnung

Für die Teilnahme an den Kochkursen erhalten die Kinder nach jeder Einheit einen Stempel oder Aufkleber in ihr Rezeptbuch. Zum Schluss werden die Kinder mit einem Diplom zum „Kinderkoch“ ausgezeichnet.



ABLAUF DER KURSE

Vorbereitungen

Lebensmittel einkaufen

Schürzen, Schüsseln, Brettchen, Messer, und Lebensmittel bereitstellen

Einführung (ca. 10 Minuten)

Hände waschen, Schürzen verteilen, Brettchen und Messer verteilen

Regeln besprechen

Einteilen (ca. 15 Minuten)

Sie können die Kinder wählen lassen, was sie zubereiten wollen. Wenn zu viele Kinder das Gleiche machen wollen, teilen Sie die Kinder selbst ein, um Streit zu vermeiden. Sie weisen darauf hin, dass zwischendurch nach einem Arbeitsgang / nach Beendigung der Aufgabe immer aufgeräumt wird.

Tisch decken (ca. 5 Minuten)

Die Kinder, die mit der Zubereitung ihres Parts fertig sind, helfen den anderen oder decken den Tisch. Dabei können sie zum Beispiel Servietten falten üben oder sich eine besondere Dekoration ausdenken.

Essen (ca. 30 Minuten)

Für die Einnahme des Essens haben wir eine halbe Stunde eingeplant. Mit einem Geschmackstest können die Kinder eine Einschätzung über ihre zubereiteten Speisen abgeben.

Sauber machen (ca. 15–20 Minuten)

Spülen, Spülmaschine einräumen (falls vorhanden), Tisch abwischen, Boden fegen

Rezepte aushändigen und Rezeptbuch stempeln

Kopieren

Rezepte und Merkblätter zum Austeilen

Lebensmittel, die Sie immer brauchen:

Salz, Pfeffer, Öl, Zucker

Dinge, die Sie immer brauchen

Kochschürzen, Brettchen, Messer, Schüsseln, Servietten, Strohhalm



VORLAGE KURSEINHEIT

Spaghetti & Tiramisu – juchuh! (Quelle: www.lags.de)

- ☞ Erfrischungsbowle
- ☞ Spaghetti mit Gemüsesosse und Grünkernbolognese („Spezialsosse“)
- ☞ Erdbeertiramisu

Ablauf

1. Vorbereitung
2. Einführung
3. Aufteilen
4. Waschen, Schälen, Schnippeln
 - ☞ 2 Orangen, 2 Äpfel, 1 Birne waschen und würfeln
 - ☞ Zwiebel, Lauch, Karotten, Zucchini waschen, säubern und klein schneiden
 - ☞ Erdbeeren waschen und schneiden, schichten
5. Kochen
 - ☞ Grünkern anbraten, ablöschen, mit Gemüsebrühe köcheln lassen
 - ☞ Gemüse anbraten/dünsten und köcheln lassen
 - ☞ In der Zeit Spaghettwasser bereitstellen und 10 Minuten vor Ende der Garzeit der Sossen kochen
6. Tisch decken
7. Essen
8. Wegräumen, sauber machen
9. Aushändigen der Rezepte

Küchenutensilien

- ☞ 2 grosse Pfannen
- ☞ Glasschale/Auflaufform für Tiramisu
- ☞ 6 Schneidmesser, 2 Sparschäler, 6 Brettchen
- ☞ Schöpfkelle
- ☞ Teekrug
- ☞ Sieb zum Abtropfen

Einkaufsliste

BOWLE	SPAGHETTI	TIRAMISU
1 l Malventee	500 g Spaghetti	600 g frische Erdbeeren
2 Äpfel	1 Zwiebel	2 EL Erdbeersirup
2 Orangen	2 EL Rapsöl	2 x 500 g Naturjoghurt
1 Birne	300 g Lauch	70 g Vanillezucker
1 EL Zucker	400 g Karotten	100 g Löffelbiskuit
1 Flasche Mineralwasser	500 g Zucchini	40 g Mandeln gehackt
frische Minzen- oder Melissenblätter	200 ml Gemüsebouillon	
	½ Tube Tomatenpurée	
	Salz, Pfeffer, Schnittlauch	
	Sprinz	