



Ernten, Zubereiten, Essen...  
Koch-Zeugnis für Kids

1. Modul - Start in den Morgen

- Munterer Milchmix
- Fruchtemusli
- Handlungskompetenz
  - Hygieneregeln
  - Schneiden
  - Mengen abmessen
  - Mixen
- Fachkompetenz
  - Inhaltsstoffe der Milch
  - Vitamine

2. Modul - Energie auftanken

- Bunte Pausenbrote
  - Kresse aus dem Topf
  - Gurkenbrote mit Ei
  - Radieschenbrote und Radieschenquark
  - Handlungskompetenz
    - Arbeitsgeräte
    - Brote schmackhaft und appetitlich zubereiten
- Salat mit Kapuzinerkresse
  - Handlungskompetenz
    - Salzen
    - Würzen mit Kräutern
    - Essig und Öl
    - Abschmecken
- Fachkompetenz
  - Makronährstoffe
    - Vollkornbrot - ein Kohlenhydratlieferant
    - "Das Gelbe und das Weiße vom Ei"
    - "Ich lasse mir die Butter nicht vom Brot nehmen" - Bedeutung der Fette

Der Kochbus fährt vor

3. Modul - Kids kochen mit Kartoffeln

- Geschirrkiste
- Ein bunter Kartoffelsalat
- Pellkartoffeln mit Kräuterquark
- Kartoffelpuffer mit Apfelsmus
- Karotten-Kartoffelcreme-Suppe
- Kartoffeln und Gemüse in einen Topf
- Handlungskompetenz
  - ein ökonomischer Arbeitsplatz
  - Gemüse waschen und putzen
  - Schneiden/Schälen
  - Raspeln/Reiben
  - Braten/ Kochen/ Pürieren
- Fachkompetenz
  - Inhaltsstoffe der Kartoffel
  - Mineralstoffe
  - Ballaststoffe
  - Gemüse schonend zubereiten

4. Modul - Backen mit Gemüse

- Spinattaschen  
Mohren-Muffins
  - Fachkompetenz
    - Welche Pflanzenteile essen wir?
  - Handlungskompetenz
    - ein ökonomischer Arbeitsplatz
    - Raspeln
    - Backen
    - Abwiegen und Messen
- Getränke gehören dazu
  - Fachkompetenz
    - Mineralien und Spurenelemente
    - Der Wasserbedarf
- \*Gemüsepizza - Fitmacher oder Fettmacher? (ab Klasse 5)
  - Handlungskompetenz
    - Umgang mit Hefe/Hefeteig ansetzen
  - Fachkompetenz
    - Umgang mit dem "Pizzazähler"
    - Der Hefepilz

Abschlussfest - Die Prüfungsparty

- Abschlussfragebogen
- Fingerfood-Buffer für Freunde
  - Frische Snacks und Dips
  - Radieschenblüten und Rettichwogel
- Handlungskompetenz
  - Tisch decken
  - Tischdekoration
  - Eine gemeinsame Feier vorbereiten
  - Gemeinsam genießen
- Fachkompetenz
  - Einkaufszettel und Planung
  - Das Auge isst mit - Welche Sinne sind beteiligt?