

# Kochen für Dich

## Ideenliste



Ideen für die Auseinandersetzung  
mit dem Themenkreis Lebensmittel  
und Kochen

# Einleitende Worte

Liebe Eltern,

da der Themenkreis des Haushaltens und der Lebensmittelzubereitung unendlich gross ist, möchte ich ein paar Ideen zur Verfügung stellen, welche eine Auseinandersetzung mit dem Thema ermöglichen können. Die Arbeitsblätter eignen sich für Kinder ab 7 Jahre. Gewisse Themen werden vielleicht früher aktuell. Je nach Thema benötigen die Kinder für die Bearbeitung Ihre Erklärungen oder im Hause verfügbare Hilfsmittel dazu. Ich hoffe natürlich, dass ihr dabei viel Spass und Entdeckerfreude habt!

Nina Wegmann Bürki

13.8.13

[nivika@gmx.net](mailto:nivika@gmx.net)

PS: Diese Blätter sind für alle frei Verfügbar, dürfen kopiert, weiterverteilt und für sich selber abgeändert werden.

# Ideenliste

**Einfrieren** (Gemüse blanchieren, abschrecken und in Gefrierbeutel abfüllen und mit Datum beschriften)

**Teig herstellen** und Plätzchen backen, kneten und ausstechen

**Themengerechte Tischdekoration** basteln oder im Wald suchen

**Panieren** (Selbstgemachte Fischstäbchen panieren)

**Andünsten** (wenn Mama eine Suppe macht, das Gemüse in Fett andünsten)

**Kalte Süßspeise herstellen** (Eis, Halbgefrorenes, Sorbet usw.)

**Spiess selber herstellen** (Bratwurst-Gemüsespiess, Gemüse dafür blanchieren)

**Spülmaschine einfüllen** (lernen, wie eine Spülmaschine gefüllt wird und wo Regeneriersalz und Glanz nachzufüllen ist)

**Qualität** (woran erkennt ihr die Frische/Reife bei Lebensmitteln?)

**Schuhe putzen** (Materialkunde, Pflege, Imprägnieren)

**Restaurant spielen** (für Gäste und am Ende Einkassieren)

**Schimmel** (was ist das und wie behandelt Ihr Lebensmittel, die befallen sind?)

**Auftauen** (Zeigen, wie man etwas auftaut und vorbereitet zum Garen)

**Grillieren im Wald**, Feuer machen lernen, Schlangensbrot backen

**Bakterien und Pilze machen**

**Lebensmittel** (Käse, Joghurt, Wein, Brot, Sauerkraut, Essig, Bier)

**Anbraten** (Die selbstpanierten Fischstäbchen ausbraten)

**Dämpfen** (das schöne Gemüse mit Siebeinsatz und Deckel dämpfen)

**Imkern** (Honig, Bienen, Bienensterben)

**Salat machen** (rüsten, waschen, anrichten, Sauce herstellen, garnieren)

**Tisch decken** (lernen, wie ein Tisch schön aufgedeckt wird)

**Alkohol** (Entstehung, Vor- u Nachteile)

**Etwas entkalken** oder Polieren

Wischen, Abstauben, Feucht aufnehmen

**Küchenhygiene** ( Welche Massnahmen beim Kochen helfen zu vermeiden, dass wir vom Essen krank werden können?)

**Wie Waschen** (Bunt, Dunkel, Weiss)

Wäsche falten, Wäsche aufhängen, Flecken (Entfernung, Vorbehandlung)

**Probieren** (Eigengeschmack verschiedenster Lebensmittel kennen lernen und vergleichen)

**Warenkunde Pilze** (Pilz und Baum, Myzel, Sporen, Gifte, Doppelgänger)

**Recyceln** (Besuch im Recyclinghof oder Mithelfen beim Entsorgen)

**Warenkunde Hülsenfrüchte**

**Blumen arrangieren** (eine Tischdekoration aus Blumen herstellen)

**Blinde Kuh** (Düfte riechen, Lebensmittel blind verkosten und erraten)

**Sirup machen** (Holunderblüten am Waldrand sammeln)

**Einmachen** (Dörren, Einlegen oder Konservieren; Marmelade kochen oder in Essig einlegen)

**Kochschürze** (eine eigene Kochschürze nähen oder bedrucken)

**Ernährungsformen** (lernen über Vegetarismus, Vegane Ernährung, Makrobiotik u.ä.)

**Garstufen des Fleisches** (bleu, saignant, à point, bien cuit was ist das und wie misst man das?)

**Die Masse** (Liter, Kilo, Messerspitze, Teelöffel, Suppenlöffel, Prise)

**Pantomime einer Haushaltstätigkeit** darstellen und die anderen raten was es ist; z.B. Fensterputzen

**Innereien** (Welche gibt es? Wo werden diese hineinverarbeitet? Essen wir Innereien Ja/Nein Begründung)

**Spezialbesteck** (lernen, wie ein Hummer gegessen wird, wie man eine Forelle blau isst oder Muscheln)

**Gärtnern** (etwas Pflanzen, Säen und Pflegen)

**Schokoladenspiel** Auf dem Tisch liegt eine ganze Tafel Schokolade, Gabel, Messer und einen Latz. Immer derjenige, der eine 6 würfelt darf davon naschen solange, bis der Nächste die 6 gewürfelt hat.

**Erste Hilfe** (wie Umgehen mit kleineren Blessuren oder Schnitten)

Aufs **Erdbeerfeld** gehen und ernten

**Keramik** (Geschirrtteile selbst bemalen und brennen lassen)

**Diäten** (sind Diäten sinnvoll? Welche Diäten gibt es, welche Krankheiten können mit Diätformen geheilt werden)

**Produktion** (Besuch auf dem Grossmarkt oder in einem Grossbetrieb organisieren)

**Traditionen, Bräuche, Historie** (gewisser Gerichte, Familiengerichten, Traditionsgerichten, Früher-Heute)

**Holzmöbelpflege** (Holz-Arten, Holzpflege, Möbelherstellung)

**Religion** (Darf man alles Essen oder gibt es Restriktionen und aus welchen Gründen gibt es diese?)

Eine **Kaffeerösterei** oder **Teekontor** besuchen und Wissenswertes lernen.

**Lustiges Gemüseraten** (Jemand beschreibt ein Gemüse, ohne das Wort selbst zu verwenden)

**Getreidekunde** (verschiedene Sorten Getreide, Reis, Mais anschauen und Unterschiede erklären)

**Vorratshaltung** (Wie, warum, wozu, Geschichtliches, wie ist es damit heute? Hält das Militär /der Staat grosse Vorräte für die Bevölkerung in Notzeiten bereit?)

**Rohstoffbörse** (Handel und Spekulation mit Lebensmitteln, Metallen)

**Gentechnisch veränderte Pflanzen** (Was ist das? Vor-Nachteile? Eure Meinung dazu.)

**Ein exotisches Gericht kochen** (Indien, Indonesien, Japan...)

**Online Einkaufen** (Virtuell Einkaufen gehen, online bestellen.)

**Rüsten** (lerne Gemüse in Stäbchen oder Würfel oder Streifchen zu schneiden.)

**Warenkunde Zucker** (-Alternativen)

**Warenkunde Nüsse** (lernt etwas zu den verschiedenen Nüssen.)

**Kocht nordisch** (Schwedisch, Norwegisch, Dänisch, Isländisch, Holländische Gerichte)

**Kaufladen spielen** und mit Preisen und Geld umgehen lernen

**Jagen und Fischen** (selber ausprobieren, Geschichte des Jagens und Fischens, Methoden, Prüfungen u.ä.)

**Warenhandel** (wie ist der Mensch früher zu seinem Essen gekommen? Handelswege, Lagerhaltung, Verteilung)

**Spezialernährung** (was Essen Sportler oder Astronauten?)

**Warenkunde pflanzliche Öle**

**Chemische Mittel im Essen** (Fungizide, Pestizide, Antibiotika, Wachstums-hormone, Psychopharmaka, Impfgifte usw.)

**Warenkunde Käse** (Raclette, Fondue)

**Die Speisefolgen** (Wie nennt man die Gänge im Menü?)

**Ofenkartoffel** (Ofenkartoffel mit leckerer Zugabe, z.B. Kräuterquark, Thunfisch- oder Avocado Sauce oder geriebenem Käse machen.)

**Warenkunde Salate** (lernt neue Salatsorten kennen und probiert sie ohne Sauce.)

**Schreib eine Geschichte oder ein Krimi,** in der Lebensmittel vorkommen

**Energie** (warum bleibt um halb  
Zwölf die Waschmaschine stehen?  
Ist Strom nachts günstiger? Was ist  
standby? Energiesparen, mit Deckel  
kochen, Energieeffizienz bei  
Küchengeräten, Ampère, Watt,  
Volt, wie funktioniert eine  
Batterie?)

**Wasser** (Was täten wir ohne  
sauberes Wasser? Osmose,  
Wasserkreislauf, Kläranlage, Filtern,  
Wasseranteil im Körper, Wasser und  
Information, Wasser und  
Schwingungen.)

**Backen** (Brot, Pizza, Wähe, Quiche,  
Cake, Gugelhopf u.s.w.)

**In einem Delikatess-Geschäft die  
Waren bestaunen.**

**Sushi probieren oder Selbermachen**

**Saatgutbank, alte Sorten und Rassen**

Bei Pro specie rara vorbeischaun

<http://www.prospecierara.ch/de/home>

**Die Alp** (einen Alpenabzug der Tiere,  
besuchen, Produkte der Alp probieren,  
das Leben eines Sennen, Hirten oder  
Alphüttenwirtes kennen lernen.)

**Vitamine, Mineralien, Sekundäre  
Pflanzenstoffe, Gifte wie Blausäure,  
Oxalsäure, Nitrite, Nitrate,**

**Nitrosamine, Glycol, Solanin, Lectine)**

**Einen Wunsch-Burger selber herstellen**

**Einen Eintopf oder ein Gulasch kochen**

**Brunch auf dem Bauernhof erleben.**

**Einen grösseren Metzger-oder**

**Fischbetrieb besuchen, um Wissens-  
wertes sowie Praktisches zu erfahren.**

**Weitere eigene Ideen von Euch:**