

Durchführungsplan: 12 Kochkurse der Sarah Wiener Stiftung an einer Einrichtung für 10 Kinder

Beschreibung: Rund 3 Monate mit einer Gruppe von maximal 10 Kindern. Pause während der Ferien, an Feiertagen und ggf. während des Ramadan. Einmal wöchentlich, insgesamt 12 Veranstaltungen. Im Anschluss gleiche Abfolge mit neuer Gruppe der Einrichtung.

1. Veranstaltung

Modul 001: Geschmacksspiele. Auftaktveranstaltung

Rezept des Tages: Gemüsesticks & zwei Dip-Soßen

Hintergrundthema: Die 5amTag-Regel

2. Veranstaltung

Modul 003: Hamburger / Fastfood

Rezept des Tages: Hamburger & gemischter Salat

Hintergrundthema: Ernährung und Fastfood

3. Veranstaltung

Modul 004: Müslifrühstück

Rezept des Tages: Müsli & Bananendrink

Hintergrundthema: Zitrone – was macht sie so gesund?

4. Veranstaltung

Modul 005: Pausenbrote

Rezept des Tages: Schwarz-Weiß-Schnitte, Gemüse-Sandwich

Hintergrundthema: Zucker in Getränken (Säften), Zusatzstoffe in Getränken. Unterschiede: Saft, Nektar, Fruchtsaftgetränk, Granulat-Getränk

5. Veranstaltung

Modul 005: Pausenbrote / kleine Snacks

Rezept des Tages: Salatwraps mit Curry-Dip + Himbeer-Buttermilch-Kaltschale

Hintergrundthema: Milch

6. Veranstaltung

Modul 006: Mittagessen

Rezept des Tages: Spaghetti mit Gemüse-Bolognese & ein Salat

Hintergrundthema: Mineralwasser und Leitungswasser im Vergleich

7. Veranstaltung

Modul 008: Mittagessen

Rezept des Tages: Gemüse-Kartoffeleintopf & Gurkensalat

Hintergrundthema: Frische Produkte, Dosenware, Tubenware, Tiefkühlware - Was sind die Unterschiede? Modifizierte Stärke.

8. Veranstaltung

Modul 006: Mittagessen

Rezept des Tages: Fischcurry & Salat

Hintergrundthema: Jahreszeiten & Saisonkalender

9. Veranstaltung

Modul 006: Mittagessen

Rezept des Tages: Putengeschnetzeltes mit Reis & Gemischter Salat

Hintergrundthema: Zitronen, Orangen & Vitamin C (teil. Wiederholung & Vertiefung)

10. Veranstaltung

Modul 006: Mittagessen

Rezept des Tages: Ratatouille (provenzalischer Gemüseeintopf) & gemischter Salat

Hintergrundthema: Gemüse in den Jahreszeiten – Saisonkalender (Wiederholung)

11. Veranstaltung

Modul 007: Abendessen

Rezept des Tages: Herzhaftes Brot & Zigeunerrührei und Brot

Hintergrundthema: Bioprodukte am Beispiel „Ei“

12. Veranstaltung

Modul 007: Abendessen

Rezept des Tages: Piratenspieße & ein süßes Brot

Hintergrundthema: Einkaufen / Einkaufsquellen / Kaufentscheidungen