



BESTE REZEPTE KREIEREN



Das Essen ist zentraler Bestandteil vieler Freizeitangebote. Es bestimmt die Tagesstruktur, ist ein Ereignis, bei dem alle zusammenkommen und füllt zuletzt auch hungrige Mägen. Wenn Kinder und Jugendliche das Essen mitgestalten dürfen, stärkt dies Partizipation, Begegnung und Miteinander und so werden mit Töpfen und Pfannen soziale Kompetenzen erweitert.

In diesem Paket haben wir verschiedene Ideen zusammengestellt, wie ihr gemeinsam alte und neue Freizeit-Lieblinge entdeckt:

- Lieblingsrezept gesucht
- Altbrot-Challenge
- Schrankhüter werden zum Hit!
- Das Kochduell



Wir suchen eure besten Rezepte!

Egal ob Klassiker oder neu kreiert, schickt uns euer Rezept - nutzt dafür bitte das [DEATER-Rezept-Formular](#).



Die ersten 50 Einsendungen erhalten einen universal einsetzbaren DEATER-Beutel, beispielsweise für den nächsten Unverpackt-Einkauf oder als Küchenbeutel für eure wichtigsten Utensilien.

Dieses Projekt wird gefördert vom Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Mitteln, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat.



#2 Challenge



AUFGABEN FÜR EINSTEIGER*INNEN

NEUE IDEEN UND INSPIRATIONEN



Lieblingsrezept gesucht

Wisst ihr, welches Gericht bei euch auf der Freizeit am besten ankommt? Macht eine kleine Umfrage und findet heraus, was besonders gern gegessen wird.

Macht ein Bild und schickt uns euer Lieblingsrezept!

Nutzt dafür bitte das [DEATER Rezept-Formular](#).

Altbrot-Challenge



7,7 kg Brot und Backwaren wirft jede*r Deutsche jährlich weg, obwohl diese noch gut genießbar wären. Auch auf Freizeiten bleiben häufig Brot und Brötchen vom Frühstück oder Abendessen übrig – was können wir tun?

Die Initiative „Wirf mich nicht weg“ (@wirfmichnichtweg) hat deshalb die Altbrot-Challenge ins Leben gerufen. Bei der Challenge geht es darum, altes oder übrig gebliebenes Brot und Brötchen auf kreative Weise zu verwerten, tolle Rezepte zu kreieren und auf diese Art die eigenen Abfälle zu reduzieren.

Legt los! Vom Knödel, über Bratlinge bis hin zu Kuchen und Chips – altes Brot kann vielseitig eingesetzt werden.

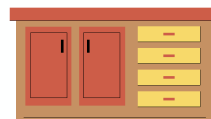
Wir freuen uns über eure Altbrot-Kreationen - schickt uns euer Rezept!

Weitere Rezeptideen: www.deater.info - Suchfilter: Beste Reste Brot:
<https://www.deater.info/rezepte/?search=beste+reste+brot>

#2 Challenge

AUFGABEN FÜR FORTGESCHRITTENE

AUS ALT WIRD NEU



Schrankhüter werden zum Hit!

Diese Aufgabe muss im Vorfeld bereits an die Teilnehmende kommuniziert werden: Jede*r soll zu Hause die Vorratsschränke und den Kühlschrank nach Schrankhütern durchsuchen. Bittet alle, 1 – 3 Zutaten mitzubringen, die dort bereits sehr lange darauf warten, gegessen zu werden.

Die Zutaten werden zusammengetragen und gemeinsam wird überlegt, was daraus gekocht werden könnte. Gewürze sowie ein paar Grundzutaten wie Öl, Essig, Zwiebeln, etc. sollten vorhanden sein und dürfen ergänzt werden.

Gar keine Idee? In der App „Zu gut für die Tonne“ können einfache Rezepte gefunden werden.

Veranstaltet ein Kochduell und kreiert neue Rezepte!

Beim Kochduell treten zwei Teams gegeneinander an und kochen nach bestimmten Spielregeln leckere Gerichte. Der Gag dabei: Es gibt keine Rezepte, sondern je nach Aufgabe bestimmte Zutaten oder ein bestimmtes Motto, nachdem die Gruppe ein Menü zaubern muss.



Abwandlung für Einsteiger*innen: Ihr könnt das Kochduell auch einfacher gestalten, in dem ihr den Teams gestattet, nach passenden Rezepten zu suchen.

Ablauf



1. Plant die Aktion.

Wie viele Teilnehmende sollen mitmachen? Wann findet das Kochduell statt? Wer wird verköstigt?

Es gibt sehr viele Möglichkeiten das Kochduell in das Freizeiten- oder Gruppenprogramm einzubinden. Ihr könnt beispielsweise nur einen kleinen exklusiven Teil der Teilnehmenden einbeziehen oder alle Teilnehmende der Freizeit. Bei zweiterem solltet ihr unbedingt mit den Küchenmitarbeiter*innen kooperieren. Vielleicht haben diese auch Lust, als Teil der Kochteams gegeneinander anzutreten?

Je nachdem wie viel Platz die Küche bietet, können beide Teams parallel kochen. Alternativ wird nacheinander vorbereitet und das Essen nur kurz erwärmt oder es wird an unterschiedlichen Tagen gekocht.

2. Legt ein Motto für euer Kochduell fest.

Das kann beispielsweise „regional & saisonal“ sein, den Fokus auf „biologisch erzeugte und fair gehandelte Zutaten“ legen oder „Beste Reste“ heißen, bei dem ihr Zutaten kurz vor dem MHD kauft.

3. Organisiert den Einkauf.

Je nach Zeit und örtlichen Möglichkeiten könnt ihr die Zutaten bereits besorgen oder aber die Teams selbst zum Einkaufen schicken. Bei zweiterem solltet ihr ein bestimmtes Budget festsetzen, das den Teams jeweils für den kompletten Einkauf zur Verfügung steht.

4. Das Kochen.

Im Vorfeld wird eine bestimmte Zeit festgelegt, in der die Teams kochen müssen. Falls die Teams bisher wenig Erfahrung in der Küche haben, stellt sicher, dass eine Ansprechperson verfügbar ist, die helfend zur Seite steht. Stellt sicher, dass die Gruppe notiert, wie sie die Gerichte kocht! Vielleicht wird ja ein neues Lieblingsgericht kreiert, das ihr wieder kochen wollt.

5. Das Essen gemeinsam probieren und bewerten.

Bei einem Duell gehört eine Bewertung natürlich dazu. Wir haben dafür einen Bewertungsbogen zusammengestellt, den die Jury bzw. alle Esser*innen ausfüllen können. Bevor es jedoch ans Essen geht, darf jedes Team seine Kompositionen vorstellen.

6. And the winner is...

Kürt das Gewinnerteam mit einem kleinen Preis. Auch das andere Team sollte mit einem Trostpreis gewürdigt werden, denn das Essen für eine Gruppe zu kochen ist immer ein Preis wert.

Sind tolle neue Rezepte entstanden? Dann schickt uns diese gerne zu! Nutzt dafür DEATERs Rezept-Formular.

Weiterführende Materialien:

Faire Woche: Testet euer Können – beim Kochduell. Zutatenlisten für verschiedene Menüs.

KOCHDUELL - BEWERTUNGSBOGEN



TEAM 1

TEAM 2

Name des Kochteams

Name der Kochenden

Anzahl der Gänge

Namen der Gerichte



Kosten

Geschmack

[1] naja

[2] nicht schlecht

[3] mehr davon!

Aussehen

[1] unauffällig

[2] nett

[3] wow!



Aufwand

[1] umgerührt, fertig

[2] richtig gekocht

[3] Riesenaufwand!

Originalität

[1] gibt's an jeder Ecke

[2] kenn ich schon

[3] ganz was neues!

Gesamtpunktzahl

