

Thema: Essen macht Schule! Bio, vielfältig und gesund.
Unser Thema: Die kuh-le Seite von Bio



Klasse: Berufsfachschule 1 für Ernährungs- und Versorgungsmanagement

Lehrer*innen: Stefanie Bauerdick, Claudia Fisch

Einbindung in den Lehrplan:

LF 6 Lebensmittel, Waren und Güter beschaffen und lagern AS 6.1

Nach ökonomischen und ökologischen Prinzipien auf der Basis anbieterunabhängiger Informationen einfache Kaufentscheidungen treffen

LF 7 Ernährung in besonderen Lebenslagen differenzieren AS 7.2

Auswahl von Produkten nach ernährungsphysiologischen, ökonomischen und ökologischen Grundsätzen zielgruppengerecht, eigenverantwortlich und nach vorgegebenen Rezepten

LF 3 Lebensmittel verarbeiten und einfache Gerichte herstellen

Unsere Forscherfragen / Ideen / Themen:

Unser Motto: Die kuh-le Seite von Bio

- Gibt es Bio-Alternativen zu Fleisch?
- Was macht Bio anders?
- Welche Bio-Lebensmittel werden besonders häufig gekauft?
- Gibt es Bio-Lebensmittel to go?

Unsere Kreativbereiche:

- Interview im Bioladen
- Wir gestalten einen Aktionstag mit selbst hergestelltem Bio-Müsli

Zusätzlich: Flyererstellen und Feedbackbogen

Bio-Rezepte auswählen

- **Wir dokumentieren alles in einem Video**

Zeitlicher Ablauf:

15.2.23 Themenfindung (dazu: Die besten Beiträgen beginnen mit guten Fragen, aus guten Fragen werden die besten Beiträge), Kreativitätsbereiche

22.2.23 / Recherche / Erstellen von Interviewfragen / Interview / Bioladenbesuch / Drehbuch erstellen / Videoerstellen

Unsere Fragen:

1. Was macht Bio anders?
2. Können Sie uns Bioalternativen zu Fleisch zeigen?
3. Welche Biolebensmittel werden besonders häufig gekauft?
4. Haben Sie Bio-Snacks to go?

Wir erstellen digital ein Plakat, dass im Bioladen ausgehängt wird

01.03.23 Recherche, Flyer erstellen, Rezepte auswählen und gestalten (analog und digital), Plakat für den Servierwagen erstellen, Feedbackbogen mit Excalidraw gestalten, Videoerstellen, Drehbuch weiterschreiben

7.3.23 Müsli in der Schulküche erstellen, alle Bio-Lebensmittel werden vorher von der Fachlehrerin im INI Bioladen eingekauft, Verteilen der Aufgaben (Servierwagen, Werbung, Feedbackerhebung, Rezepte verteilen, spülen), Videoerstellen

08.03.23 Aktionstag:

Vorbereitung: Bio-Müli mit Joghurt in Schälchen füllen, Alternative: Bio-Hafermilch,

Bio-Müsliverkostung / Feedbackerhebung in der 1. Pause (das Feedback bezieht sich auf den Geschmack: 100% positive Rückmeldung), danach Auswertung

Der Feedbackbogen/das Rezept werden per Mail an den INI-Bioladen gesendet, Fertigstellen des Videos

09.03.23 Das Video wird öffentlichwirksam verschickt, um über Social Media eingestellt zu werden

Erstes positives Feedback: Die Deutsche Stiftung Verbraucherschutz stellt das Video als vorbildlichen Beitrag für Verbraucherbildung ein

Ausblick:

Mitte März:

Ausstellung des Rezeptes/Feedbackbogens, der Bio-Zutaten in unserem INI Bio-Laden

Die Chefin sendet ein Foto an die Klasse, das bei Instagram / Facebook veröffentlicht wird.

15.3.23 Abschluss: kuhl-es gemeinsames Bio-Frühstück in der Klasse, Feedback

Die besten Beiträge beginnen mit guten Fragen.

Deshalb haben wir euch hier ein paar spannende Fragen zum Thema Schulverpflegung zusammengestellt. Wir freuen uns auf eure Antworten darauf!

Neugierig sein

- Wo kommt unser Essen her?
- Was macht ein/eine Bio-Bäuerin / Bio-Bauer?
- Wie funktioniert ökologischer Anbau?
- Was bedeutet artgerechte Tierhaltung?
- Was bedeutet lokal und saisonal?
- Was macht bio so anders?
- Wie kann man an Schulen eigenes Gemüse für die Schulverpflegung anbauen?

Probierfreude

- Wie lassen sich Bio-Lebensmittel in die Pausenverpflegung integrieren?
- Welche Bio-Pausen-Snacks lassen sich einfach zuhause vorbereiten?
- Was ist Vegetarismus und Veganismus und ist das für die Pausenverpflegung geeignet?
- Was sind vegetarische Bio-Alternativen zu Fleisch?
- Was essen wir nachmittags als Pausensnack?
- Wie kann die Ernährung gesünder werden?
- Welches Essen ist gut fürs Gehirn und hilft beim Lernen?

Aktiv handeln

- Welches Schulessen ist lecker, gesund und gut für die Umwelt?
- Wie können wir verhindern, dass möglichst wenig Essen in der Schule weggeworfen wird?
- Welchen Beitrag leisten Bio-Produkte zu einer klimafreundlichen Ernährung in der Schule?
- Wo kann ich saisonale, regionale und Bio-Produkte für meine Mittagspause kaufen?
- Wie kann die Schulmensa/der Schulkiosk nachhaltiger werden?

- Wie kann mein/unser Essen für die Pause mit regionalen und saisonalen Lebensmitteln, möglichst in Bio-Qualität, zubereitet werden?
- Wie kann ich gut und günstig mit Bio-Lebensmitteln essen bzw. kochen?
- Warum sollte gesunde Ernährung ein Schulfach werden?

Guten Appetit

- Wie kommt das Schulessen auf den Teller? (Produktionskette mit Lieferanten, Köche/Köchinnen, Caterer, Essensausgabe etc.)
- Wo kann man für Veränderungen ansetzen? Könnte unser Schul-Caterer auch Bio-Essen anbieten? Wo kommt das Mittagessen her?
- Wie bleibt Bio-Essen bezahlbar? Was kostet ein Bio-Caterer? Wie können die DGE-Standards integriert werden?
- Wie wird in anderen Ländern in den Schulpausen gegessen? Kann man sich etwas von anderen Ländern abgucken?
- Wie kann man im Pausen-Kiosk mehr Bio-Produkte anbieten?
- Wie kann man bestehende Abläufe und Angebote in Schulmensen umstrukturieren? Wie kann man Verpackungsmüll reduzieren und Lebensmittelverschwendung vermeiden?
- Worum geht's bei der Initiative „Bio kann jeder“?

Aus guten Fragen werden die besten Beiträge

Wenn sich Inhalt und Kreativität verbinden, entstehen die besten Beiträge. Wie diese aussehen können? Beispielsweise so:

- Aktionswoche Klimaköche –Wir kochen unser Bio-Mensa-Essen.
- Reportage: Unser Pausenkiosk/ unsere Schulmensa wird nachhaltig!
- Projekt: Aus dem Schulgarten für den Schulkiosk/Schulmensa.
- Podcast: Warum ist Bio-Essen teurer?
- Stopp-Motion-Film: Ein Tag im Leben einer/s Bio-Bäuerin/Bio-Bauern.
- Quiz: Warum ist Bio-Essen gut für uns und die Umwelt/das Klima?
- Brettspiel: Detektive –Dem Bio-Siegel auf der Spur.
- Interview mit Bio-Caterern: Wie wird das Mensa-Essen zubereitet?
- Umfrage: Welche Bio-Lebensmittel hättest Du gerne in Deiner Brotdose dabei?
- Projektdokumentation: Ein Tag auf dem Bio-Bauernhof/ in einer Bio-Großküche oder in einem Catering-Unternehmen.
- Aktions-Tag: Die Mensa wird zum Bio-Restaurant.
- Video: Internationale Schulpause –Was gibt's wo zu essen?
- Musical in der Mensa: Warum nicht Bio?
- Projekt: „Das schmeckt mir“ –Rezepte für die Lunchbox/ Rezepte für unsere Pausensnacks.
- Song: Chillmal, snack' Bio und gesund!
- Wiege-Aktion: Wieviel Essen landet in unserer Schule im Müll?

Echt kuh-! Essen macht Schule! Bio, vielseitig und gesund!

Drehbuch:

Die kuh-le Seite von Bio

INI Berufskolleg Lippstadt / Berufsfachschule 1 für Ernährungs- und Versorgungsmanagement

Wir haben uns als Klasse gefragt, was „Bio“ anders macht und sind daraufhin zu unserem INI Bioladen gegangen. Das was „Bio“ anders macht ist z.B. der Anbau. Es werden nacheinander unterschiedliche Pflanzen angebaut. Künstliche Pflanzenschutzmittel werden nicht verwendet.

Wir haben auch gefragt, ob „Bio“ wirklich besser ist. Bio-Obst hat z.B. keine Wachsschicht, es ist frisch und sofort genießbar.

Uns war auch wichtig zu erfahren, was Alternativen sein könnten für Fleisch. Als Alternativen wurden uns Produkte gezeigt: Soja, Seitan, Hülsenfrüchte, Tofu und Tempeh.

Aus Interesse haben wir nachgefragt, was am meisten verkauft wird im Laden. Obst und Gemüse aber auch Teigwaren / Nudeln werden häufig gekauft.

Wir haben Hunger bekommen, daher haben wir gefragt, ob es „Snacks to go“ gibt.

Die nette Chefin hat uns sofort Früchteriegel gezeigt und verschiedene gesunde Chips wie z.B. getrocknete Bananen, Cracker und gekühlte Bio-Ware.

Heute im Unterricht haben wir Bio Rezepte gesucht und auch Rezepte mit dem Tablet und als Plakat selbst gestaltet.

In der Küche haben wir ein Bio-Müsli zubereitet und es an einem Aktionstag an die Schüler*innen und Lehrer*innen ausgegeben. Ihnen hat es wohl geschmeckt. Am liebsten wollten sie das einmal wöchentlich.

Unser INI Bioladen präsentiert unsere Rezepte und stellt alles was wir gemacht haben aus. Durch die leckeren Produkte haben wir selber Hunger bekommen und wir machen jetzt erst einmal selbst ein Bio-Frühstück.



Essen macht Schule! Bio, vielfältig und gesund.

Die BFSE1 vom INI Berufskolleg nimmt an dem Wettbewerb Echt kuh-ii teil. Unsere Frage war „Was macht Bio anders?“ Daher haben wir unseren INI Bioladen besucht und uns informiert. Neugierig? Zu unserem gesamten Projekt erstellen wir ein Video, das wir später veröffentlichen.



Echt kuh-ii!

Bundesweiter Schulwettbewerb
zur nachhaltigen Landwirtschaft und Ernährung

Bio-Müsli Rezept



Zutaten

70 g Sonnenblumenkerne

70 g Sesam

200 g Honig

75 g Margarine

200 g Haferflocken

eventuell Vanillepulver, Zimt

Ergänzung: Naturjoghurt, Bio-Obst der Saison

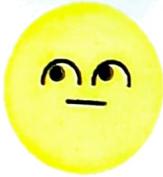
So wird es gemacht:

1. Sonnenblumenkerne und Sesam in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, bis der Sesam zu springen beginnt.
2. Honig und Margarine in einem Topf geben und bei niedriger Hitze schmelzen.
3. Haferflocken und die gerösteten Kerne zum Honig- Margarine-Gemisch geben. Eventuell Vanillepulver und Zimt hinzufügen und alles gut verrühren.
4. Das Backblech mit Backpapier auslegen.
5. Das gesamte Müsli auf dem Backblech verteilen und bei 175°C Umluft ca. 20 Minuten backen lassen, bis es schön gebräunt ist. Zwischendurch immer wieder umrühren, danach abkühlen lassen.
6. Das Müsli zum Naturjoghurt hinzugeben und mit Bio-Obst der Saison ergänzen.

Guten Appetit



Feedback



100%

Echt Kuh-!
Bundesweiter Schulwettbewerb
zur biologischen Landwirtschaft und Ernährung

Und am Ende ist unsere Eine-Welt-Klasse kreativ geworden...
Es gibt Bio-Müsli Muffins... eine wirklich kuh-le Seite von Bio!

