

Wie sind wir beim Echt – KuhL Projekt vorgegangen:

1. Vorwissen aktivieren. Was wissen wir eigentlich über Erbsen, Bohnen und Hülsenfrüchte? Was ist Eiweiß und wofür braucht der Körper es?

2. Auf der Echt KuhL Seite recherchieren die Kinder zum Thema „Gesunde Ernährung“ und Eiweiß. Ziel: Wir erstellen ein Plakat in Kleingruppen zum Thema „Warum ist Eiweiß wichtig für unseren Körper?“ Die Plakate werden einander vorgestellt um die Bedeutsamkeit der Eiweiße herauszustellen.

3. Fette, Wasser, Kohlenhydrate, Eiweiß → Was steckt wo drin und wie verarbeitet der Körper das? Wir stellen heraus, warum Eiweiß aus pflanzlichen Eiweißhelden so wichtig für den Körper sind und unterscheiden pflanzliches und tierisches Eiweiß.

4. Bohnen, Erbsen Linsen – wie sehen sie aus und wie schmecken sie? Wir probieren sie roh und gekocht um herauszufinden, wie sie überhaupt schmecken. Zitat eines Kindes: „Sie schmecken ja gar nicht nach Ei!“ Zudem lesen wir gemeinsam das Buch „Kasimir pflanzt weiße Bohnen!“.

Das Buch zeigt uns, wie viel aus einer Bohne wachsen kann.

Thema Nachhaltigkeit ist in unsrer Klasse ein großes Thema: Deshalb benutzen wir die Lollitest Röhren, die wir nicht mehr zum Testen brauchen, um darin Bohnen und Erbsen keimen zu lassen. Ebenfalls lassen wir diese in zwei großen Gläsern keimen, damit die Kinder jeden Tag sehen können, wie sich ihre uns unsere Bohnen und Erbsen verändern und wie daraus Pflanzen wachsen.

5. Wir begeben uns in Kleingruppen auf die Suche nach Rezepten. Was können wir mit unseren Eiweißhelden kochen? Die Kinder suchen interessengeleitet ihre eigenen Rezepte heraus, die als Zutat einen Eiweißhelden haben. Die Kinder haben sich für Burgerpatties, Linseneintopf, Erbseneintopf und andere Leckereien entschieden.

Die Kleingruppen haben selbstständig ihre Rezepte rausgesucht, herausgeschrieben und die Zutaten zusammen getragen. Sie durften die Rezepte so gestalten, wie es ihnen gefällt. Deshalb hatten sie beim Kochen die Möglichkeit ihre Schritte so zu fotografieren, wie sie es als sinnvoll wahrgenommen haben.

Kunstunterricht: Im Kunstunterricht wurden Kochmützen von den Kindern eigenständig erstellt und gestaltet. Die Kinder haben sich wie kleine Köche gefühlt und konnten das Kochen nun kaum mehr abwarten.

6. Wir kochen mit unseren Eiweißhelden. Die Kinder haben nur in Begleitung der Lehrerin und einer Praxissemesterstudentin ihre Rezepte gekocht und umgesetzt. Am Ende durften sie dann alles verspeisen.

7. Wir erstellen unser Rezeptebuch Die Kinder haben mithilfe ihrer ausgedruckten Fotos selbst überlegt, wie sie ihre Rezepte aufschreiben und in dem Buch darstellen wollen. Am Ende des Buches haben die Kinder noch ihre Erfahrungen am Kochtag zusammengetragen. Es war ein großer Spaß!