

PROJEKT-STECKBRIEF

1. Titel	2. Quelle
Naturpark-Kochschule	Naturpark Südschwarzwald e. V.
3. Kurzbeschreibung	
<p>Die Naturpark-Kochschule ist ein Ernährungsbildungsprojekt, das im Spätjahr 2018 durch den Naturpark Südschwarzwald initiiert wurde. Mit einer vollausgestatteten Küche auf Rädern, dem Ernährungsbus, besucht das Team der Naturpark-Kochschule vor allem Naturpark-Schulen, Naturpark-Kindergärten und Naturpark-Märkte im Südschwarzwald. Es sind durchschnittlich 100 Auftritte pro Jahr geplant. Während der praktischen Koch-Einheiten bereiten die Kinder selbstständig saisonale Gerichte mit regionalen Lebensmitteln zu. Die ausgewählten Rezepte orientieren sich an saisonal verfügbaren Lebensmitteln sowie an den Themen „Ganz leicht selbstmachen statt kaufen“, „Weniger Industriezucker und Zusätze, mehr Geschmack“ und „Resteverwertung und Vermeidung von Plastikmüll“. Ziel des Ernährungsbildungsprojekts ist die Vermittlung von altersgerechter Kochkompetenz durch praktisches Tun und die frühe Sensibilisierung für die Wichtigkeit einer regionalen und saisonalen Ernährungsweise. Wertschätzung für Lebensmittel und regionale Erzeuger*innen stehen im Fokus. Ein Element des Projekts ist Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE): Schon die kleinsten Teilnehmenden sollen befähigt werden, die Auswirkungen ihres Ess- und Konsumverhaltens zu verstehen und verantwortungsvolle Entscheidungen zu treffen. Die Tipps und Tricks zu regionaler, saisonaler und nachhaltiger Ernährung für Kinder und Eltern sind auf die Umsetzung im oft hektischen Familienalltag abgestimmt und nehmen gleichzeitig soziale Themen wie familiäre Esskultur in den Blick.</p> <p>Naturpark-Schulen und Naturpark-Kindergärten: Das Projekt Naturpark-Kochschule ergänzt bestehende Ernährungsbildungsangebote für Schulen und Kindergärten in Baden-Württemberg, wie zum Beispiel die Landesinitiative für bewusste Kinderernährung (BeKi) und den Ernährungsführerschein. Ziel des 2020 weiterentwickelten Konzepts ist die Vertiefung der Inhalte nach Maßgabe des Bildungsplans des Landes Baden-Württemberg für Grundschulen. Das Konzept beinhaltet eine gezielte Vor- und Nachbereitung der Kochschul-Auftritte in den Bildungseinrichtungen. Die Lehrer*innen und Erzieher*innen sollen mit einer Auswahl abgestimmter Materialien sowie Spielaktivitäten hierbei unterstützt werden. Es ist unser Ziel, im Zuge dieser gezielten Vor- und Nachbereitung vor allem die Grundsätze, Ziele und Methoden einer BNE verstärkt einzusetzen.</p> <p>Naturpark-Märkte und öffentliche Online-Angebote für Familien: Bei öffentlichen Angeboten der Naturpark-Kochschule können nicht nur Kinder, sondern auch Eltern erreicht und somit für die Ziele des Projekts sensibilisiert werden. Beim kurzweiligen Kochen werden gezielte Informationen und Koch-Tipps mit regionalem und saisonalem Hintergrund vermittelt, die im Familienalltag Anwendung finden können und zum Nachmachen anregen. Informationsmaterialien der Naturpark-Kochschule sowie des Naturparks Südschwarzwald und ggf. fachverwandter Initiativen werden hierbei unterstützend ausgegeben.</p>	
4. Methoden	
<p>Gemeinsames Kochen zum praktischen Erwerb von Kochkompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Wertschätzender Umgang mit Lebensmitteln: z. B. anschaulich aufzeigen wie viele Lebensmittel auch unbemerkt verschwendet werden, etwa beim Erdbeeren vom Strunk befreien• Lebensmittel-Geschichten: Wenn beispielsweise mit Himbeeren gekocht wird, können die Kinder von ihrem Bild der Himbeere berichten (z. B. „im Garten bei Opa“), das Kochschul-Team kann vom Bauernhof berichten, von dem die Himbeeren heute Morgen gekauft wurden und die große Arbeit beschreiben, die das Pflücken macht)• Kochen als Gemeinschaftsaufgabe verstehen (z. B. den eigenen Platz in der Koch-Gruppe finden, Aufgaben selbstständig und fair aufteilen, die anderen als wichtige Gegenüber wahrnehmen)• Reflexion der verwendeten Lebensmittel im Hinblick auf ihre Verarbeitung, Saisonalität und Regionalität (z. B. bei selbstgemachter Gemüsebrühe vs. gekaufter Gemüsebrühe oder bei der Verwendung von Graupen vs. Reis beim Risotto)• Es wird auf eine „Wertung“ von Lebensmitteln verzichtet, vielmehr werden stärkende, nährnde und auch nachhaltige Eigenschaften einiger Lebensmittel erläutert und hervorgehoben. Kinder sollen selbst entscheiden und lernen, gesundes Maß zu halten und auf ihren Körper zu hören. Auch	

(selbstgemachte) Süßigkeiten und „Soul-Food“ sind keineswegs tabu. Essen soll Freude machen und diese beginnt bei der Zubereitung

- Erwerb und Anwendung verschiedenster Wissensbereiche (z. B. Benutzung einer Waage, Aufgabe: Mengenangaben im Rezept sollen verdoppelt werden)
- Kinder nehmen immer etwas nach Hause: eigene Kochschürze, einen Saisonkalender, selbstgemachte Leckereien und die zugehörigen Rezepte (so sollen sie zum Nachmachen im Familienalltag angeregt werden)

Spielerische Theorieeinheit:

- Einfaches Kartenspiel zu Gemüse- und Obstsorten
- Lebensmittelmemory
- Ich packe meinen Einkaufskorb und nehme mit
- Kreuzworträtsel, Gitterrätsel, Suchsel
- Rezept gestalten (Handlungsschritte in eine sinnige Reihenfolge bringen und begründen)
- Tastspiele / Blindverkostung (mit allen Sinnen erleben)

Gemeinsames Essen:

- Zeit zum lockeren, offenen Austausch mit den Kindern
- Genuss und “Stolz” können in der Gruppe erlebt und geteilt werden
- Gespräche zu Esskultur im Familienalltag der Schüler*innen (würde besonders interessant werden, wenn verschiedene Kulturen aufeinandertreffen)

5. Partner (und Rollen)		6. Zielgruppe
<ul style="list-style-type: none"> • Rausch – Die Familienwerkstatt: Besitzer des Ernährungsbusses. Team: Ernährungsberaterin, Koch und Studierende (Aushilfen). Zuständig für Durchführung und Konzeption der Kochschul-Programme • Fachverwandte Initiativen in der Region: Austausch und Kooperation (z. B.: Landesinitiative BeKi, Forum ernähren bewegen bilden, Ernährungsrat Freiburg und Region, ...) 		<ul style="list-style-type: none"> • Kindergärten: Schulanfänger • Grundschule: Klasse 3 und 4 • Weiterführende Schulen: Klasse 5 bis 7 • Kinder und Familien: öffentlich
7. Herausforderung/Ziel		
<ul style="list-style-type: none"> • Altersgerechte Kochkompetenz durch praktisches Tun und eigenes Erleben vermitteln • Für die Wichtigkeit einer regionalen, saisonalen und nachhaltigen Ernährungsweise sensibilisieren • Wertschätzung für regionale Lebensmittel und regionale Erzeuger*innen schaffen • Kindern die Auswirkungen ihres Ess- und Konsumverhaltens verständlich darlegen und bemächtigen, verantwortungsvolle, nachhaltige Entscheidungen zu treffen 		
8. Dauer/Format		
Einrichtung	Dauer	Format
Naturpark-Schulen Naturpark-Kindergärten	Programmtag von 8.00 Uhr bis 12.30 Uhr	Max. 40 Kinder, 4 praktische Koch-Einheiten mit verschiedenen Rezepten. Theorieteil mit Ernährungs-Spielen. Austausch und gemeinsames Essen
Naturpark-Märkte	5 bis 6 Einheiten pro Markt à 45 Minuten	Max. 10 Kinder pro Einheit. Gemeinsame Zubereitung kleiner Produkte (z. B. selbstgemachtes Ketchup), die kostenlos mit nach Hause genommen werden dürfen
Online-Kochabende	Ca. 2 Stunden, nachmittags	Gemeinsames Familien-Kochen unter Anleitung in der virtuellen Küche. Alltagstaugliche Tipps und

		Hinweise zum Kochen mit Kindern, Resteverwertung und regionalen Lebensmitteln
9. Benötigte Ressourcen		
<ul style="list-style-type: none"> • Projektkoordinationsstelle für organisatorische Aufgaben, Terminplanung, Öffentlichkeitsarbeit, Dokumentation und Förderung • Dienstleister*innen im Bereich der Ernährungsberatung/Ökotrophologie und weitere Aushilfen zur Vorbereitung und Durchführung der Programme • Ernährungsbus mit vollausgestatteter Küche oder großer Pavillon mit portabler Küchenausstattung • Ausreichendes Budget für regionale/saisonale Lebensmittel und nahegelegene Produzenten in der Region • Materialien (und Budget) zur Öffentlichkeitsarbeit und zur Bildungsarbeit (online/print) 		
10. Bezug zu BNE/Bezug zu den SDGs		
<ul style="list-style-type: none"> • Teilnehmende sollen Auswirkungen ihres Ess- und Konsumverhaltens verstehen und dazu befähigt werden, verantwortungsvolle Entscheidungen zu treffen • Teilnehmende sollen begreifen, dass (und wieso) ihre Lebensmittelentscheidungen Auswirkungen auf die Region und die Zukunft haben (Zusammenhänge aufzeigen) • Verbindung von Theorie und ausgeprägter Praxis (Bezug zum Alltag der Teilnehmenden) • Sensibilisierung und Bewusstsein für Lebensmittelqualität und -wertschätzung • Siehe „Was verbessert werden soll“ 		
11. Organisationsaufwand/Kosten/Finanzierung/ggf. Förderung		
<ul style="list-style-type: none"> • Förderung durch den Naturpark Südschwarzwald mit Mitteln des Landes Baden-Württemberg • Projektlaufzeit: 2019-2022 • Gesamtvolumen: 760.000,00 € (inkl. Personal- und Verwaltungskosten) 		
12. Fazit (was hat gut geklappt? Was hat ggf. nicht gut geklappt?)		
<p>Was gut geklappt hat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mobiler Ernährungsbus macht Durchführung der Programme auch an kleinen Einrichtungen (ohne Küchenausstattung) möglich • Mobiler Ernährungsbus begeistert Kinder und Erwachsene und motiviert zur Teilnahme • Teilnehmende können durch das Konzept und die Rezepte der Naturpark-Kochschule in ihrem Alltag erreicht werden und schaffen so Bezüge zum eigenen Familienleben • Rezepte zeigen, dass „Selbstkochen“ mit regionalen Zutaten Spaß macht, die Beschäftigung mit regionalen Lebensmitteln und der Saisonalität von Obst und Gemüse wird angeregt • Keine Kosten für Naturpark-Schulen und -Kindergärten • Durch Online-Formate konnten Eltern und Familien stärker einbezogen werden. Diese sind maßgeblich für die Ernährung ihrer Kinder verantwortlich prägen und deren Essgewohnheiten im Alltag und auch in Zukunft <p>Was verbessert werden soll:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erweiterung des Aktionsraums • Engere Zusammenarbeit mit Landwirt*innen und anderen Erzeuger*innen, um die Kochschul-Auftritte nicht nur theoretisch und durch Erzählungen, sondern auch in Realität mit Besuchen bei landwirtschaftlichen Betrieben zu verbinden. (Direktvermarktung: Wertschätzung schaffen durch Aufklärung und Sensibilisierung) • Kindgerechte Vermittlung des Themenkomplexes „SDGs“ • BNE verstärken, vor allem auch bezüglich der Materialien, die Lehrer*innen und Erzieher*innen zukünftig zur Unterstützung bei der Vor- und Nachbereitung im Unterricht erhalten (hier hat die Naturpark-Kochschule noch Arbeit vor sich) • Erwachsenenbildungsangebote schaffen • Pädagogisches Konzept erweitern und weiterentwickeln (z. B. durch zielgerichtete Materialien für weiterführende Schulen, Klasse 5-7) 		

- Globale Zusammenhänge unserer Ernährung verstärkt einbeziehen und kindgerecht aufzeigen (bislang ausschließlicher Fokus auf die Region Südschwarzwald und Baden-Württemberg)
- Verstärkt auf Esskultur und Lebensmittel anderer Kulturkreise eingehen (Blick über den Tellerrand der Region)

13. Kontakt/Ansprechpartner*in

Projektkoordinatorin Chiara Schuler, Naturpark Südschwarzwald e. V.:

Tel.: 07676 9336 - 29

E-Mail: chiara.schuler@naturpark-suedschwarzwald.de

Homepage: www.naturpark-kochschule.de

14. Weitere Tipps

- Online-Formate ermöglichen einen größeren Teilnehmendenkreis, der für die Inhalte des Projekts sensibilisiert werden kann – außerdem können Eltern und Familien der Kinder besser einbezogen werden.
- Das Einbeziehen der Eltern ist ein sehr wichtiges Element, das man nicht aus dem Blick verlieren sollte. Sie sind für die Versorgung der Kinder zuständig und sollten deshalb unbedingt einbezogen und ebenfalls sensibilisiert werden.
- Bei Schul- und Kindergarten-Auftritten kann ggf. eine geringe Materialkostenpauschale angesetzt werden, um mehr Wertschätzung und Aufmerksamkeit für das Projekt bei den Eltern zu erreichen.