



KLASSE, KOCHEN!

Das Journal
für Küchenaktivisten

Wettbewerb:

10 Schulküchen
gewinnen

Homestory:

Husum in den Topf
geguckt

Unterrichtsrezepte:

Kochideen für alle
Fächer



inhaltsverzeichnis

Vorwort	S. 1	Klasse Ideen für AGs	S. 20/21
		Ich ess' Blumen!	
KLASSE, KOCHEN! im Gespräch	S. 2/3	Mach sie ohne!	
Hier wird beim Schnippeln fürs Leben gelernt			
Homestory an der Klaus-Groth-Schule in Husum	S. 4–7	Klasse Ideen für die Elternbeteiligung	S. 22/23
Finger waschen, fertig, los!		Großmutter's Küche	
		Cooler kochen	
Klasse Ideen für den hauswirtschaftlichen Unterricht	S. 8/9	Homestory an der Werner-von-Siemens-Schule	S. 24–27
Veganer & Vampire		Küchenspaß in Karlsruhe	
Lecker von nebenan			
Klasse Ideen für den naturwissenschaftlichen Unterricht	S. 10/11	Homestory am Konrad-Duden-Gymnasium in Wesel	S. 28–31
Zuckerwasser-TÜV		Die (Küchen-) Patinnen	
Vom richtigen Maß			
Klasse Ideen für den fremdsprachlichen Unterricht	S. 12/13	Klasse Ideen für Kooperationen	S. 32/33
God Save the Bean		Hot around the clock	
Küchen-Cultura			
Klasse Ideen für den Kunstunterricht	S. 14/15	KLASSE, KOCHEN!-Wettbewerb	S. 34/35
EAt ART!			
Geister, Hexen & Co.		FAQ – Häufige Fragen	S. 36/37
Klasse Ideen für den Sportunterricht	S. 16	Küchenservice	S. 38/39
Treibstoff vom Teller		Von der Planung bis zum Einbau	
Klasse Ideen für den Geografieunterricht	S. 17	Leckere Rezepte von Tim Mälzer	S. 40/41
Total regional		Das schmeckt!	
Klasse Ideen für Projekttag	S. 18/19	KLASSE, KOCHEN!-Partner	S. 42/43
Nette Beute			
Ran an die Reste		Hilfreiche Links zur Ernährungsbildung	S. 44/45

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

schon die alten Römer wussten: Wir lernen nicht für die Schule, sondern für das Leben. Für unser Wissen rund um Ernährungsfragen gilt dies in besonderer Weise. Denn ausgewogenes und gesundes Essen ist wichtig für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit – unser Leben lang.

Schule ist der Ort, an dem wir alle Kinder und Jugendlichen erreichen. Engagierete Lehrkräfte geben zudem wichtige Impulse. Deshalb ist die Schule der richtige Ort, um Kenntnisse über gesunde Ernährung zu vermitteln und das Ernährungsverhalten positiv zu prägen.

Der **KLASSE, KOCHEN!**-Wettbewerb richtet sich an alle Schulen bundesweit. Er ist Teil von „**IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung**“. Mit jährlich wechselndem Motto will der Wettbewerb Schülerinnen und Schüler für das Thema Ernährung begeistern und zum Selberkochen motivieren. Die besten zehn Schulen gewinnen jedes Jahr eine hochwertige Übungsküche.

Mit überraschenden Reportagen und frischen Unterrichtsrezepten macht das **KLASSE, KOCHEN!**-Journal Lust auf praktische Ernährungsbildung in Lernküchen – quer durch alle Fächer.

Die KLASSE, KOCHEN!-Partner wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen, Kochen und Ausprobieren!

Christian Schmidt MdB

Bundesminister für Ernährung und L

Tim Mälzer

Koch und Gastronom

Dr. Brigitte Mohn

Vorstandsmitglied Bertelsmann Stift

Eckhard Wefing

Geschäftsführer Nolte Küchen



Hier wird beim Schnippeln fürs Leben gelernt

Im Gespräch mit KLASSE, KOCHEN! verrät Carmen Urrutia, Geschäftsführerin der SchuleEins in Berlin-Pankow, wie sie mit der KLASSE, KOCHEN!-Schulküche dem Schulalltag so richtig Pfeffer gibt.



Carmen Urrutia
Geschäftsführerin
der SchuleEins in
Berlin-Pankow

Frau Urrutia, Ihre Schule ist stolze Gewinnerin einer Schulküche. Warum haben Sie bei KLASSE, KOCHEN! mitgemacht?

Wir wollten unbedingt eine Küche haben, denn sie ist ein wichtiger Mittelpunkt. Und weil wir kein Geld hatten, haben wir uns einen Wettbewerb gesucht.

Warum ist Ihrer Meinung nach Kochen so wichtig für die Ernährungsbildung?

Wir betreuen die Kinder den ganzen Tag, deshalb sollen sie hier mehr lernen als rechnen und schreiben. Beim Kochen erfahren sie, wie der Körper gesund bleibt, und schärfen ihre Sinne.

Und wie ist es Ihnen gelungen, die Wettbewerbsjury zu überzeugen?

Mit unserem vielseitigen Konzept: Wir wollen Speisen nicht nur einnehmen, sondern auch ihre Auswirkungen auf unseren Körper verstehen, lernen, wie man sie kocht, und erleben, wie schön gemeinsames Essen ist.



Was genau passiert in der Schulküche? Wird sie auch außerhalb des Unterrichts genutzt?

Vormittags gibt es das Fach „Lebenswelten“, bei dem es um gesunde Lebensführung und auch um Ernährung geht. Außerdem den Ernährungsführerschein und Sinnesschulungen zum Umgang mit Lebensmitteln. Nachmittags finden Projekte z. B. mit den Familien statt.

Welche Tipps geben Sie Schulen, die sich eine Übungsküche anschaffen wollen?

Man muss die Küchennutzung in den Schulalltag integrieren. Die alten Griechen haben's schön gesagt: In einem gesunden Körper kann eine gesunde Seele leben.

Die SchuleEins in Berlin-Pankow:

Ganztagsschule für Kinder und Jugendliche der Klassenstufen 1 bis 13.
www.schuleeins.de

mix it!





Homestory an der Klaus-Groth-Schule in Husum

Finger waschen, fertig, los!





Gas geben in der Schulküche – das machen in Husum schon die Kleinsten. In der dritten und vierten Klasse erwerben sie den Ernährungsführerschein.

Welche Regeln sind im Umgang mit Nahrungsmitteln zu beachten? Warum ist Händewaschen wichtig und weshalb trägt man beim Kochen eine Schürze? Zwölf Finger schnellen in die Höhe und jedes Kind hat eine Antwort parat. Dann geht's hoch konzentriert an Mixer und Schneidebrett, denn heute ist Führerscheinprüfung, und die will mit Bravour bestanden werden.

Die über 300 Grundschülerinnen und -schüler lernen früh, wie lecker gesundes Essen schmeckt, und profitieren dabei vom KLASSE, KOCHEN!-Hauptgewinn. „Die neue Schulküche passt zu unserem Profil als ‚gesunde Schule‘. Denn dabei

spielt auch Ernährung eine wichtige Rolle“, erklärt Schulleiterin Andrea Bruhn.

Kein Wunder, dass es neben der klassischen Koch-AG zahlreiche Projekte in der Küche gibt: Die Dritt- und Viertklässler kochen regelmäßig für ihre Lehrerinnen und Lehrer, Eltern bereiten hier jeden Morgen ein gesundes Frühstück zu und wenn's um regionales Essen geht, rührt schon mal die Plattdeutsch-AG in den Töpfen.

„In der Küche sind die Kinder einfach anders“, weiß Küchenkoordinatorin Birte Bendschneider.



„Weil sie ganz praktisch mit den Händen arbeiten, sind sie aufmerksamer und konzentrierter.“

Auch die Prüflinge sind ganz bei der Sache – und die Ergebnisse können sich sehen lassen: Fritten aus Ananas, Schaschlik aus Gemüse, dazu ein kräftiger Bananen-Shake. Die Eltern zu Hause staunen oft nicht schlecht, was ihren Kindern plötzlich schmeckt.

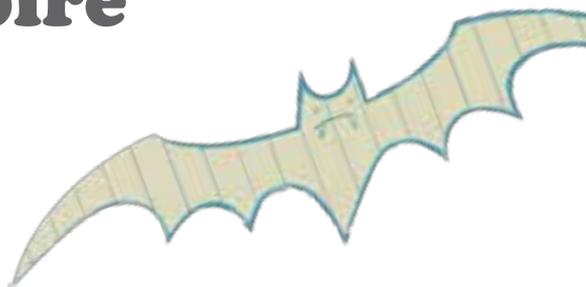
Unterrichtsmaterial vom aid zur Ernährungs-
bildung in der Grundschule kann hier bezogen
werden: www.aid-ernaehrungsfuehrerschein.de



Veganer & Vampire

So ernähren sie sich ausgewogen

Die einen knabbern Möhren, die anderen schlürfen Blut – und manche essen konsequent nach Bauchgefühl. Am Ende geht es darum, satt zu werden und alle Stoffe aufzunehmen, die der Körper braucht.



➡ Darum geht's:

Essen ist heute mehr als eine Frage des Geschmacks. Es geht um Kalorien, Ideale und die Frage, welche verschiedenen Wege es gibt, um seinen Nährstoffbedarf zu decken.

➡ So lange dauert's:

Mit Kochbüchern und Nährstofftabellen Wochenpläne je Ernährungstyp erstellen. Dann kochen alle ihr Leibgericht. Stoff für mindestens vier Doppelstunden.

➡ Das braucht man dazu:

Eine gut sortierte Stadtbibliothek mit einer großen Auswahl an Kochbüchern, Lust auf kulinarische Abwechslung und Mut zum Experimentieren.

➡ Serviervorschlag:

Erfahrungen von Freunden, Familie, Lehrern oder Mitschülern mit besonderen Ernährungsstilen sammeln oder diese gleich zum Gespräche einladen. So kann man Vor- und Nachteile sowie verschiedene Beweggründe diskutieren.



Lecker von nebenan

Regional und saisonal kochen

Erdbeeren im Winter, Pfifferlinge im Sommer und Ananas zu jeder Gelegenheit – darauf lässt sich gut verzichten. Besser ist, was frisch geerntet und auf kurzem Weg in der Küche landet.

⇒ Darum geht's:

Lebensmittel müssen nicht um den halben Globus gereist sein, damit ein Essen gut schmeckt. Auf dem Wochenmarkt gibt es eine riesige Auswahl heimischer Gemüse- und Obstsorten – oft vom Erzeuger selbst angeboten.

⇒ So lange dauert's:

Rezepte mit saisonalen Zutaten aus der Region checken. Den Wochenmarkt besuchen, Tipps zur Zubereitung sammeln und ohne Zwischenhandel kaufen. Macht inklusive Zubereitung gut zwei Doppelstunden.

⇒ Das braucht man dazu:

Wochenmarkt mit Angeboten aus der Region, möglichst fußläufig erreichbar. Die Erdkundelehrerin liefert Expertenwissen zu geologischen und klimatischen Rahmenbedingungen des Anbaus.

⇒ Serviervorschlag:

Mal ohne Rezept über den Wochenmarkt bummeln und einfach vom Angebot inspirieren lassen. Den gekochten Eigenkreationen dann selbst Namen geben. Und natürlich das Rezept notieren.



Zuckerwasser-TÜV

Lebensmittelchemie für Groß & Klein

Wie viel Süße steckt in Cola & Co.? Was macht eine gute Limo aus? Und wie geht selbst gemachte Bio-Brause? Fragen, denen man am besten in der Schulküche nachgeht!



**Ich bin
nur Zucker!**

➡ **Darum geht's:**

Sind Limonaden so prickelnd wie in der Werbung? Oder schöngefärbte Dickmacher? Im Limo-Labor zeigt sich schnell, wie einfach, gut und günstig man sein eigenes Kribbelwasser mixt.

➡ **So lange dauert's:**

Die Bestimmung des Zuckergehalts klappt ab der Mittelstufe, hierfür eine extra Doppelstunde einplanen. Für die eigene Limo-Herstellung reicht ebenfalls eine Doppelstunde.

➡ **Das braucht man dazu:**

Für die Zuckeranalyse: Waage, Topf, Messbecher, ggf. Thermometer, diverse Limos aus dem Supermarkt. Zum Selbermischen: gekühltes Leitungs- oder Mineralwasser, Zucker, frische Kräuter und Früchte, Strohhalme.

➡ **Serviervorschlag:**

Ob mit Minze, Rhabarber oder Erdbeere: Früchte und Kräuter pepen sowohl den Geschmack als auch die Optik auf. Ein Verkauf am Kiosk versüßt den Schulalltag und füllt die Klassenkasse.



KLASSE IDEEN FÜR DEN NATURWISSENSCHAFTLICHEN UNTERRICHT

Vom richtigen Maß

Mengen und Messeinheiten in der Küche

Wie viel Dezimeter stecken in einem Meter? Wie viel Milliliter in einem Liter? Und wie viel Gramm sind ein Pfund? Wissen, das man beim Kochen spielend leicht vermitteln kann!



➡ Darum geht's:

Mathe muss nicht dröge, sondern kann ganz nah am Alltag der Schülerinnen und Schüler sein. In der Küche gibt's Abstraktes zum Anfassen und den Zusammenhang von Liter und Kilo zeigt die Waage an.

➡ So lange dauert's:

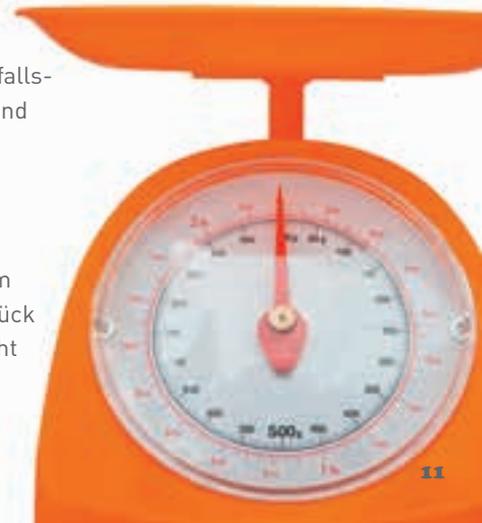
Vorbereitung: Rezepte abwandeln, sodass beim Zubereiten kleine Umrechnungen nötig sind (2 Std.), Tabellen mit Maßeinheiten erstellen und küchenfest laminieren (2 Std.). Und in der Küche: nach Belieben!

➡ Das braucht man dazu:

Eine Messerspitze Rechenlust, zwei große Prisen Einfallsreichtum sowie zwei Handvoll Messbecher, Waagen und Lineale.

➡ Serviervorschlag:

Für wie viele Stücke à 10 cm reicht ein 0,5 m langes Baguette? Wie viele Käsepackungen braucht man zum Belegen, wenn in einer Packung 7 Scheiben und je Stück 3 davon nötig sind? Für wie viele Gläser à 200 ml reicht 1 l Wasser? Und wie schwer ist später das Tablett?



God Save the Bean

Essen und Trinken im Commonwealth

Wer glaubt, die englische Küche habe außer fish & chips nicht viel zu bieten, wird eines Besseren belehrt. Als Oberhaupt einer Staatenfamilie kann das Vereinigte Königreich mit einer Vielzahl internationaler Gerichte punkten.

➡ Darum geht's:

Mit Dal, dem indischen Bohnengericht, und Jollof Rice, der Mahlzeit aus Sierra Leone, den Geschmack und die historische Entwicklung des British Empire vermitteln.

➡ So lange dauert's:

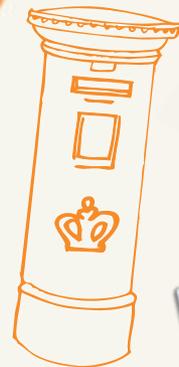
Nationalgerichte checken, in Food-Shops stöbern und Zutaten ggf. online bestellen. Genug Stoff für mindestens 53 Doppelstunden, denn so viele Staaten umfasst der Commonwealth.

➡ Das braucht man dazu:

Lust auf Geschichte, exotische Gewürze und Mut, über den Tellerrand der eigenen Essgewohnheiten zu blicken. Schülerinnen und Schüler mit Wurzeln im jeweiligen Land können gut einbezogen werden.

➡ Serviervorschlag:

Gekocht, aufgetischt und gegessen wird auf traditionelle Art und Weise – je nach Küche auch mit Händen oder Brot statt mit Messer und Gabel. Dazu gibt's landestypische Getränke.



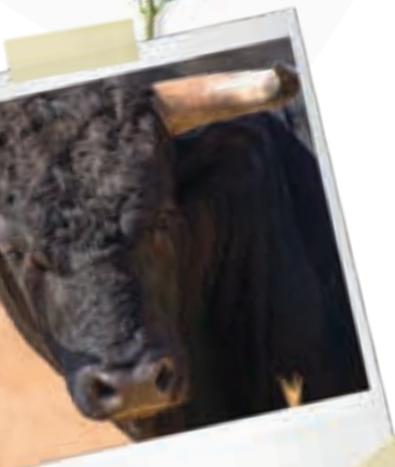
Save the bean!!

KLASSE IDEEN FÜR DEN FREMDSPRACHLICHEN UNTERRICHT

Küchen-Cultura

So vielfältig kochen die Spanier

Die iberische Küche ist kunterbunt – und superlecker. Dabei verraten Zutaten und Rezepte eine ganze Menge über das Land und seine Bevölkerungsgruppen. Multikulti zum Nachschmecken!



⇒ Darum geht's:

Im Königreich Spanien lebten und leben viele Völker und Religionsgemeinschaften zusammen. Die Küche spiegelt nicht nur den maurischen Einfluss, sondern auch die Besonderheiten von Kastilien, Katalonien und dem Baskenland.

⇒ So lange dauert's:

Landesgeschichte recherchieren, Rezepte aussuchen. Wie heißen die Zutaten auf Spanisch, Katalanisch und auf Baskisch? Mit Vor- und Zubereitung sowie Essen umfasst die Unterrichtsreihe gut drei Doppelstunden.

⇒ Das braucht man dazu:

Historisches Interesse, Lust auf regionale Vielfalt und besondere Geschmackserlebnisse: von baskischem Bacalao, über kastilische Chorizo und Crema catalana bis zum maurisch geprägten Gazpacho.

⇒ Serviervorschlag:

Am besten aus typischen Tonschälchen. Was übrig bleibt, wird später als Tapas gereicht – da freut sich die Parallelklasse!

EAT ART!

Aus der Schulküche wird ein Atelier

In Lebensmitteln stecken nicht nur wichtige Nährstoffe, sondern auch jede Menge kreatives Potenzial. Das sieht gut aus – und schmeckt!



⇒ Darum geht's:

Ob barock oder im Pop-Art-Style – Speisen können Kunstwerke sein. So sah es schon Daniel Spoerri, der Begründer der Eat-Art-Bewegung. Er verwandelte in den 1960er-Jahren Mahlzeiten in dreidimensionale Stillleben.

⇒ So lange dauert's:

Wie, wann und warum haben Lebensmittel der Kunst als Inspiration gedient? Und wie wird man selbst mit Essbarem kreativ? Fragen, die Stoff für etwa fünf Doppelstunden liefern.

⇒ Das braucht man dazu:

Obst und Gemüse machen die Farbpalette schön bunt. Handycameras halten die Kunstwerke stilvoll fest. Im Nachgang werden die Objekte zu köstlichen Mahlzeiten – damit am Ende nichts im Müll landet.

⇒ Serviervorschlag:

Kunst ist, was als solche betrachtet wird. Deshalb wird die Schulküche temporär zur Galerie und die Künstler laden zur Food-Foto-Vernissage.



KLASSE IDEEN FÜR DEN KUNSTUNTERRICHT

Geister, Hexen & Co.

Köstlich gruselige Obst- und Gemüsemonster

Was aus dem Garten kommt, ist einfach nur lecker und gesund? Von wegen! An Halloween können Grünzeug und Früchte zu schrecklichen Ungeheuern mutieren. Da helfen nur Spieße und Messer.



➡ Darum geht's:

Der prominenteste Bösewicht ist der Kürbis. Aber auch Paprika, Äpfel & Co. können fiese Fratzen zeigen. So wird Igitt-Gemüse zur Monstermeute und Vitamin-Verweigerer zu Grünzeug-Ghostbustern.

➡ So lange dauert's:

Das Gruselkabinett kann aufwendig geschnitzt, aus einzelnen Elementen zusammengesteckt oder einfach nur ausgehöhlt werden. Fürs Vorbereiten und Verarbeiten mindestens eine Doppelstunde einplanen.

➡ Das braucht man dazu:

Kürbisse, Karotten, Paprika, Äpfel, Birnen oder Orangen. Messer zum Schneiden, Zahnstocher, um Gliedmaßen zu befestigen. Frischkäse oder Brotaufstrich für gespenstische Gesichter.

➡ Serviervorschlag:

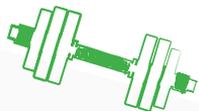
Die Küche verdunkeln und mit Kerzen oder Lampions schaurig beleuchten. In der Pause öffnet dann die Geisterbahn. Nach dem Läuten werden die Untoten mit Messer und Gabel zur Strecke gebracht.



Treibstoff vom Teller

Bessere Fitness durch vollwertiges Essen

Nicht nur im Profisport ist eine ausgewogene Ernährung das A und O, Wie man die Fitness für den Alltagsgebrauch steigern kann, zeigt sich beim Gastspiel in der Schulküche.



⇒ Darum geht's:

Beim Sportunterricht am Schneidbrett geht es um die Frage, wie sich Essverhalten auf die körperliche Leistungsfähigkeit auswirkt.

⇒ So lange dauert's:

Nach den Grundlagen (45 % Kohlenhydrate, 30 % Fette und 25 % Eiweiß) geht's an die Zubereitung: von Quinoa-Müsli über Bananen-Shake bis Linsen-Curry – zwei Doppelstunden sollte man einplanen.

⇒ Das braucht man dazu:

Rezepte nach Sportkategorien, also für Kraftausdauersport, z. B. Schwimmen, Schnellkraftsport, z. B. Turnen, Kraftsport, z. B. Boxen, Ausdauer- und Spielsport, z. B. Triathlon, oder (Eis-)Hockey.

⇒ Serviervorschlag:

Einfach mal beim DFB oder einem lokalen Verein nach dem Speiseplan fragen und nachkochen. Im Anschluss diskutiert die Klasse Vor- und Nachteile von gekaufter und selbst zubereiteter Sportlernahrung.



KLASSE IDEEN FÜR DEN GEOGRAFIEUNTERRICHT

Total regional

Kulinarische Vielfalt aus Deutschland

Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah. Was fürs Reisen zutrifft, gilt auch in der Küche: Die deutschen Landschaften haben viel Leckeres zu bieten.

⇒ Darum geht's:

Es muss nicht immer Bihun-Suppe sein. Auch die deutsche Küche ist vielseitig und lecker. Mit Leipziger Allerlei, Frankfurter grüner Soße und schwäbischen Herrgottsbscheißerle macht sie Vegetarier und Karnivoren satt.

⇒ So lange dauert's:

Welche typischen Gerichte gibt es in der eigenen Region? Welche Geschichten verbergen sich hinter ihren teils skurrilen Namen? Und wie kann ich sie selber kochen? Stoff für gut drei Doppelstunden.

⇒ Das braucht man dazu:

Am besten Oma und Opa fragen oder in traditionellen Kochbüchern stöbern. Auch die Speisekarte des gutbürgerlichen Gasthofs am Ort kann gute Anhaltspunkte liefern.

⇒ Serviervorschlag:

Warum nicht den Landfrauenverein oder den lokalen Küchenchef zur Kochaktion einladen? Gemeinsam bereitet man ihren regionalen Favoriten zu – und lässt es sich richtig schmecken!



Lecker

Nette Beute

Streifzug über Streuobstwiesen

Was man isst, muss vorher selbst geerntet und verarbeitet werden. Das war früher Alltag – und ist heute ein kleines Abenteuer.

➡ Darum geht's:

Auf zur Streuobstwiese, dem vielfältigen Lebensraum für Pflanzen, Tiere – und Schulklassen. Was die Tagesgäste hier ernten, veredeln sie später zu Marmelade, Saft oder eingewecktem Obst.

➡ So lange dauert's:

Manche Streuobstwiesen werden nicht abgeerntet. In der Gemeinde nach dem Besitzer fragen und sich erkundigen, ob man als Klasse auflesen darf. Dann die Großeltern nach den besten Rezepten fragen und ab in die Schulküche.

➡ Das braucht man dazu:

Marmeladengläser, Einweckgläser und Saftflaschen müssen nicht teuer gekauft werden. Wer vorher Altglas sammelt und gut auskocht, hat später genug Behälter für selbst Eingemachtes.

➡ Serviervorschlag:

Einmal im Glas, darf man das Etikett nicht vergessen. Es verrät nicht nur den Inhalt, sondern auch das Einmachdatum. So weiß man genau, was drin ist.



KLASSE IDEEN FÜR PROJEKTTAGE

Ran an die Reste

Kein Essen für den Müll

Angeschnittenes Gemüse, übrig gebliebene Spaghetti, ein halb gegessener Pudding: Mit ein paar Tricks lassen sich Essensreste zu leckeren Mahlzeiten aufpeppen.

Wir sind
noch lecker!

Schmeiß uns
nicht weg!

➡ Darum geht's:

Nahrungsmittel sind zu kostbar für die Tonne. Wer clever einkauft, hat weniger Reste. Und selbst die kann man prima verwerten.

➡ So lange dauert's:

Los geht's mit dem Kühlschrankcheck zu Hause. Was dort schlummert, kommt in die Schulküche und wird zum leckeren Menü. Dann wird für die Zukunft gelernt: besser planen, besser lagern. Damit lässt sich ein Projekttag verbringen.

➡ Das braucht man dazu:

Mit Improvisationstalent und Fantasie wird aus übrig gebliebenem Gemüse Verdura mixta, Käse-Überbleibsel werden in Aufläufen verarbeitet und Suppen- und Soßenreste zum schmackhaften Eintopf verlängert.

➡ Serviervorschlag:

Übriggebliebenes wirkt auf den ersten Blick oft nicht gerade appetitlich. Mit frischen Kräutern und Gemüsegaritur wird die Resteküche zum Augenschmaus.



Ich ess Blumen!

Kochen mit Wildkräutern und essbaren Blüten

Es muss ja nicht gleich Brennessel-Tee sein. Kochen mit Kräutern geht auch lecker: Von Bärlauchpesto über Löwenzahnsalat bis Gänseblümchendeke stehen je nach Jahreszeit zahlreiche Rezepte zur Wahl.

⇒ Darum geht's:

Essen kommt nicht nur aus dem Supermarkt. Manch köstliche Pflanze wächst auf der Wiese nebenan. Die Wildkräuterküche ist die smarte Kombi aus Pflanzenkunde, Naturerlebnis und Ernährungsbildung.

⇒ So lange dauert's:

Rezepte checken, Kräuter- und Blütenplätze scouten. Vielleicht ein bisschen Pflanzenkunde. Schließlich sammeln, waschen, zubereiten und verzehren: So kann man schon drei Doppelstunden verbringen.

⇒ Das braucht man dazu:

Lust auf draußen, stabiles Wetter, ggf. Umweltpädagogen oder Kräuterexperten (z. B. aus Kollegium oder Elternschaft), ungespritzte Wiese, Feld- oder Wegrand ohne viel Verkehr.



Hinweis:

Topf- oder Schnittblumen aus dem Gartencenter oder Supermarkt sind in der Regel gespritzt und nicht für den Verzehr geeignet!



Mach sie ohne!

Alkoholfreie Cocktails & Smoothies mixen

Echte Partylöwinnen und -löwen brauchen für die gute Laune keinen harten Stoff. Bei der Beutejagd vertrauen sie auf Mut und Witz. Und wählen Drinks, die sie nicht müde, sondern munter machen.

⇒ Darum geht's:

Coolness steigt nicht mit Promille – im Gegenteil! Wer clever ist, mixt daher selbst, und zwar Smoothies und Cocktails ganz ohne Alkohol – einfach lecker!

⇒ So lange dauert's:

Rezepte checken, Obst und Gemüse klarmachen, Mixer organisieren – und ab geht die Post. Mit regionalen und saisonalen Variationen kann man locker eine Doppelstunde füllen.

⇒ Das braucht man dazu:

Lust auf Party, gute Mucke, Schnippel- und Mixutensilien, schicke Gläser, jede Menge Dekomaterial von Ananas bis Zuckerperlen und natürlich: Cocktailschirmchen nicht vergessen!

⇒ Serviervorschlag:

Egal ob Lion's Club (mit Löwenzahn), Virgin Mary oder Safer Sex on the Beach: Mit diesen Drinks wird jedes Klassenfest ein Hit – ganz ohne Katerfrust.



Na, dann mal:
Proost!



Großmutter's Küche

Eltern kochen alte Familienrezepte

Egal ob Hühnerbrühe, Reibekuchen oder Spinat – Oma wusste, wie man's selber macht. Denn Fertiggerichte gab es damals kaum und waren, davon abgesehen, viel zu teuer!

⇒ Darum geht's:

Man muss nicht gleich verhungern, wenn der Fast-Food-Laden Feierabend und der Supermarkt geschlossen hat. Leckere Gerichte selber zu kochen ist ganz leicht – und günstig!

⇒ So lange dauert's:

Zu Hause gehen die Eltern auf Spurensuche in Sachen Familienrezepte. Die vielversprechendsten Fundstücke werden beim Elternkochabend vorgestellt und gemeinsam zubereitet. Zwei bis drei Zeitstunden sollte man einplanen.

⇒ Das braucht man dazu:

Lust auf eine kulinarische Reise in die Familiengeschichte. Mut zum Selbermachen und keine Angst vor hungrigen Küchenkameraden. Und beim Einkaufen: Quittungen aufbewahren!

⇒ Serviervorschlag:

Beim gemeinsamen Essen darf nach Lust und Laune probiert werden. Die Kassenbelege der Zutaten an jedem Topf zeigen, dass köstlich nicht teuer sein muss.



Man ist, was man isst.



KLASSE IDEEN FÜR DIE ELTERNBETEILIGUNG

Cooler kochen

Papa, mir schmeckt's jetzt

Eltern sind nicht immer begnadete Küchenmeister und wundern sich doch, wenn's dem Nachwuchs nicht schmeckt. Ein wenig Nachhilfe am Kochtopf kann da Wunder wirken.

➡ Darum geht's:

Was ist heute lecker und gesund? Kinder und Jugendliche erproben mit ihren Eltern gesunde Lieblingsgerichte, kochen und essen gemeinsam in der Schulküche.

➡ So lange dauert's:

Liebblingsrezepte der Schülerinnen und Schüler sammeln, besprechen und gemeinsam geeignete Speisen auswählen. Zubereitung und Mahlzeit zusammen mit den Eltern sind ein abendfüllendes Programm – gut zwei Doppelstunden einplanen.

➡ Das braucht man dazu:

Eine klare Rollenverteilung: Die Schülerinnen und Schüler entscheiden mit, was auf den Tisch kommt. Die Eltern bringen mit, was an Lebensmitteln und Zutaten benötigt wird.

➡ Serviervorschlag:

Damit der Gaumenkitzel nicht verpufft, erhalten alle Eltern eine kleine Rezeptsammlung für zu Hause. Hausaufgabe: jede Woche ein Gericht ausprobieren.

**Heute
bestimme ich!**

Das schmeckt mir:
- Gemüselasagne
- Obstsalat



Homestory an der Werner-von-Siemens-Schule

Küchenspaß in Karlsruhe







Kochen macht nicht nur Spaß und schmeckt, es fördert auch das Miteinander. Das zeigt die Werner-von-Siemens-Schule, wo 23 Nationen miteinander leben und lernen.

An der Werner-von-Siemens-Schule in Karlsruhe bleibt die Küche fast niemals kalt. Denn seit sie 2012 beim KLASSE, KOCHEN!-Wettbewerb eine nagelneue Schulküche gewonnen hat, machen Schülerinnen und Schüler hier regelmäßig Dampf.

Dabei kommt die Schulküche nicht nur klassisch im Fachbereich Hauswirtschaft zum Einsatz. Auch der schuleigene Catering-Service wird bei ganz unterschiedlichen Schulfestivitäten aktiv: sei es bei der Bewirtung von Schulfesten, der Verabschiedung von Kolleginnen und Kollegen in den Ruhestand oder beim Empfang hoher Staatsgäste. Letzteres war das unbestrittene Highlight, denn

zu Ehren des Botschafters von Benin habe sich die Küchen-Crew beim Kochen in den Landesfarben sogar noch selbst übertroffen, so Schulleiterin Sylvia Schäfer.

Bei so viel Begeisterung verwundert es nicht, dass keiner der 500 Schüler der Grund- und Werkrealschule die Schule verlässt, ohne die Übungsküche regelmäßig genutzt zu haben.

„Ausgewogene Ernährung ist das Fundament für ein gutes und gesundes Leben. Aber Kochen bietet noch so viel mehr: In der Schulküche fühlen sich die Jungen und Mädchen wohl, erfahren Wertschätzung und erleben, wie man gemeinsam



etwas auf die Beine stellen kann“, erklärt Schulleiterin Sylvia Schäfer, die die Einbindung der Küche in den Schulalltag nach Kräften unterstützt.

Für viele Schülerinnen und Schüler seien die Unterrichtsstunden in der Übungsküche kleine Highlights. „Hier können sich alle einbringen und Erfolgserlebnisse sammeln, auch diejenigen, die in Mathe und Deutsch nicht zu den Klassenbesten gehören. Das motiviert und lockert auf!“, weiß Fachlehrerin Kerstin Ueberle.

Sie hat das Nutzungskonzept mitentwickelt und lässt ihrer 8. Klasse im Hauswirtschaftsunterricht viel Raum für eigene Ideen. Im Gespräch sind sich die Teenager dann auch einig: „Kochen ist viel besser als normaler Unterricht, weil es einfach mehr Spaß macht!“



Lecker!



00 ueberle & 7 schäfer

A photograph of four young women in a kitchen, smiling and engaged in food preparation. One woman in the foreground is holding a large metal bowl filled with green leafy vegetables. Another woman is pouring something from a small plate into the bowl. The women are dressed in casual clothing, and the atmosphere is bright and cheerful.

Homestory am Konrad-Duden-Gymnasium in Wesel

Die (Küchen-) Patinnen



Familienbande zählen nicht nur in Sizilien, sondern auch am Rhein. Das zeigen Sabine Schwarz-Schellewald und ihre Tochter Stefanie, die ihre Schule in Küchenfragen fit gemacht haben.



Als Stefanie das Konrad-Duden-Gymnasium besuchte, war Ernährungsbildung vor allem Theorie. Dann stieß das gastronomieaffine Mutter-Tochter-Team auf den KLASSE, KOCHEN!-Wettbewerb und bewarb sich mit einem Küchennutzungskonzept.

Die Freude war groß, als 2013 die Einladung zur Preisverleihung kam. „Was Frau Schwarz-Schellewald da erreicht hat und wie sie sich tagtäglich engagiert, ist für unsere Schule ein ganz großes Glück“, so Schulleiter Dr. Heinzgerd Schott.

Seit die Küche fertig ist, steckt Sabine Schwarz-Schellewald gemeinsam mit ihrer Tochter alle Kraft in die praktische Umsetzung der Ernährungsbildung – und managt neben Koch-AG (für die Unterstufe) und Küchen-Einmaleins (für Oberstufenschüler) auch Einkauf und Belegplanung im Kollegium.

Im Rahmen eines Wettbewerbs zum Thema Ernährung mit Fisch organisierten sie, unterstützt vom Profi-Koch, einen kulinarischen Abend für alle Beteiligten.

Überhaupt wissen sie, wo man für besondere Aktionen anfragen kann – ob Brötchen vom lokalen Bio-Bäcker oder Lebensmittel vom örtlichen Supermarkt. „Ich habe von vielen Seiten Hilfe erfahren und verstehe auch, wenn es einmal nicht möglich ist.“ Echte (Küchen)-Patinnen eben.

TIPP:

Eine lebendige Übungsküche macht den Schulalltag bunter, aber auch jede Menge Arbeit. Daher lohnt es sich, ein Netzwerk aus (Küchen-) Paten aufzubauen, das die Schulressourcen regelmäßig oder anlassbezogen unterstützt.



**Frisch
gefischt!**



Hot around the clock



Klasse Ideen für Kooperationen

Von einer Übungsküche können nicht nur Schulsehörer profitieren. Wer seine Küchentüren aufmacht und Vereine, Nachbarschulen, Kitas oder Altenheime an den Herd bittet, stellt sicher, dass die Küche rund um die Uhr genutzt wird – und ermöglicht allen Beteiligten neue Begegnungen und Erfahrungen.



08.00 Uhr/ Klasse 5.1, Englisch:
Let's have English-Breakfast

14.00 Uhr/ Seniorenheim Rosengarten:
Köstliche Konfitüren



10.00 Uhr/ Kita Sonnenschein:
Plätzchen backen kinderleicht

17.00 Uhr/ Backaktion der Landfrauen:
Hefeteilchen selbst gemacht



13.00 Uhr/ Mittagessen-AG der Oberstufe:
Mit Rohkost fit durch den Nachmittag

19.00 Uhr/ VHS Männerkochkurs:
Das perfekte Steak

Erste Schritte:

Welche (Bildungs-)Einrichtungen oder Vereine gibt es im Schulumfeld? Wer könnte Interesse daran haben, die Küche zu nutzen? Bestehen bereits Kontakte?

Das braucht man dazu:

Kooperationen sind Prozesse, für die es Zeit und Fingerspitzengefühl bedarf. Wer gute Ideen hat, braucht engagierte Kollegen und Eltern, Geduld und Wertschätzung, auch für kleine Schritte.

So kann's gehen:

Gemeinsam mit Gästen aus Gastronomie und Handwerk Berufsorientierung praktisch werden lassen, beim Treffpunkt der Generationen von der (Koch-)Erfahrung älterer Nachbarn profitieren, beim Kochen mit Kitakindern spielerisch Ernährungswissen weitergeben, zusammen mit Sportvereinen testen, ob gute Ernährung wirklich fitter macht – und vieles mehr.



Der Wettbewerb zur Ernährungsbildung

KLASSE, KOCHEN! vermittelt Schülerinnen und Schülern Spaß am Selberkochen und Wissen in Ernährungsfragen. So machen Sie mit:

- Teilnehmen können alle Schulen bundesweit, unabhängig von Schulform oder -größe.
- Sie müssen über einen Raum verfügen, der mindestens 30 m² groß und für den Einbau der Küche geeignet ist.
- Zur Teilnahme senden interessierte Schulen einen Kreativbeitrag passend zum aktuellen Wettbewerbsmotto ein.
- Daraus werden 25 Finalisten ausgewählt, die ein detailliertes Nutzungskonzept für die Schulküche einreichen müssen.
- Aus diesen werden zehn Gewinner ermittelt, die eine hochwertige Übungsküche samt Einbau erhalten.



Alle Infos unter: www.klasse-kochen.de





Husum
Klaus-Groth-Schule



Neuenkirchen
Schule am Bodden



Berlin
SchuleEins



Osnabrück
Gesamtschule Schinkel



Wiesbaden
Werner-von-Siemens-Realschule



Meerane
Internationale Mittelschule



Augsburg
Martinschule



Singen
Schillerschule GWRS

Bisher **5** Wettbewerbrunden

Bislang über **775** Bewerber

58 Gewinner*

Über **43.800** Schüler erreicht

* inklusive Pilotphase

A vibrant display of fresh green vegetables, including leafy greens, beans, and cucumbers, arranged in a market stall. The text "FAQ - Häufige Fragen" is overlaid in white on the left side of the image.

FAQ – Häufige Fragen

Die Frequently Asked Questions (FAQ) zum KLASSE, KOCHEN!-Wettbewerb haben wir bereits für Sie beantwortet. Sollten Sie darüber hinaus noch Fragen haben, schreiben Sie gerne eine E-Mail an klassekochen@ble.de.

Dürfen Schulen, die bereits eine Übungsküche haben, teilnehmen?

Ja, wenn diese Küche nachweislich älter als zehn Jahre ist.

Kann die Küche auch für die Schulverpflegung genutzt werden?

Nein. Hierfür gelten andere Richtlinien, die mit den in den Übungsküchen vorhandenen Voraussetzungen nicht erfüllt werden.

Wer wählt die Schulen aus, die eine Übungsküche erhalten sollen?

Eine Jury aus Vertreterinnen und Vertretern der KLASSE, KOCHEN!-Partner im Projekt.

Wie muss das geforderte Nutzungskonzept aussehen?

Die Konzepte sollten verschiedene Fragen beantworten, z. B.: Wer nutzt die Küche wann und für welche Aktivitäten? Welche Fächer und AGs befassen sich mit dem Thema Ernährungsbildung? Gibt es Kooperationen mit anderen Schulen oder Institutionen bzw. sind diese geplant? Ist das Thema Ernährung insgesamt im Schulprofil verankert?

Was müssen Gewinnerschulen noch leisten?

KLASSE, KOCHEN! möchte wissen, wie die Nutzungskonzepte nach dem Kucheneinbau umgesetzt werden. Daher müssen sich die Gewinnerschulen bereit erklären, an Evaluationsmaßnahmen teilzunehmen.

Wann startet der Wettbewerb?

In der Regel im Frühjahr eines Jahres. Einsendeschluss ist dann vor den Sommerferien. Genaue Fristen und weitere Einzelheiten werden in jeder Wettbewerbsrunde auf www.klasse-kochen.de bekannt gegeben.

Wer steht hinter dem Projekt KLASSE, KOCHEN!?

KLASSE, KOCHEN! ist ein gemeinsamer Wettbewerb des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft, des Kochs und Gastronoms Tim Mälzer, der Bertelsmann Stiftung sowie des Küchenherstellers Nolte Küchen.

Weitere Infos unter: www.klasse-kochen.de

Küchenservice

Reif für die Übungsküche? Diese Tipps sollte man beim Einbau beachten:

1. Partner Überzeugen

Wichtiger Partner für eine neue Übungsküche ist der Schulträger, denn er finanziert die baulichen Maßnahmen. Ist er überzeugt, kommen Küchenplaner und Architekt ins Spiel.

2. Gut Planen

Mit der Schule sprechen Küchenplaner und Architekt alle wichtigen Voraussetzungen ab. Dann erfolgt die Planung: individuell und abgestimmt auf die räumlichen Gegebenheiten. Meist wird eine Übungsküche für max. vier Gruppen geplant, d. h. max. vier Kochstellen, max. vier Spülen mit Mischbatterie, ein Geschirrspüler sowie ein Kühlgerät.



Orientierungswerte

- 1 x Wasser – Abwasser für ein Handwaschbecken
- 4 x Wasser – Abwasser für die Spülbecken
- 2 x Kühl-Gefrier-Kombination von 90 W
- 2 x Geschirrspüler von 2,3 kW (Absicherung mind. 10 A)
- 4 x Arbeitsplatzsteckdosen für Küchenkleingeräte
- 4 x Elektroherd von max. 10,4 kW mit Kochfeld
- weitere Steckdosen für Dunstabzugshauben

Hinweis:

Für die Dunstabzugshauben wird ein Abluftkanal nach draußen benötigt. Bei Räumen unter 60 m² kann die Anzahl der Anschlüsse reduziert werden.

Weitere Tipps und Beispiele für Musterküchen unter:
www.klasse-kochen.de



Leckere Rezepte von Tim Mälzer

Das schmeckt!

Burger

Zutaten für 2 Personen

500 g Rinderhack
3 El Semmelbrösel
1 Ei (Kl. M)
1 Tomate
1 Zwiebel
2 Blätter Kopfsalat
2 große Burgerbrötchen
Salz
Pfeffer
2 El abgetropfte dänische Gurkenscheiben
2 El Ketchup
Cocktailsauce lt. Rezept



Zubereitung

Für die Cocktailsauce Ketchup mit Mayonnaise, Orangensaft, Weinbrand und Meerrettich in einer Schüssel verrühren. Die Sauce mit Salz und evtl. Pfeffer abschmecken.

Für die Buletten Hack mit Semmelbröseln und Ei zu einer glatten Masse verkneten. Mit angefeuchteten oder geölten Händen 2 flache Buletten formen. Mit einem Messer kreuzförmig Grillmuster einritzen. Auf einen Teller mit Backpapier legen und 30 Min. ins Gefrierfach stellen.

Inzwischen Tomate in Scheiben, Zwiebel in dünne Ringe schneiden. Salatblätter waschen und trocken tupfen. Burgerbrötchen waagrecht

halbieren. Die Buletten auf dem heißen Grill 3–4 Min. auf jeder Seite grillen. Die Brötchenhälften auf den Schnittflächen 1 Min. rösten.

Buletten mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittflächen der Burgerbrötchen mit Cocktailsauce bestreichen. 2 Brötchenhälften mit Salat, Buletten, Tomatenscheiben, Zwiebeln und Gurken belegen. Mit Ketchup beträufeln und die restlichen Brötchenhälften darauflegen. Burger gut zusammendrücken.

GemüseLasagne

Für 6–8 Personen

2 El Butter
2 El Mehl
Salz
Pfeffer
Muskat
ca. 900 ml Milch
300 g Hokkaido-Kürbis
1 Zucchini (ca. 300 g)
10–11 El Öl
3 Tomaten
200 g Champignons
1 Stange Lauch
½ kleiner Spitzkohl (ca. 300 g)
80 g geriebener Parmesan
17 Lasagneplatten
200 g mittelalter Gouda (geraspelt)



Noch mehr Rezeptideen unter:
www.tim-maelzer.de

Zubereitung (80 Minuten)

Für die Béchamelsauce Butter in Topf erhitzen, Mehl darin andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Milch einrühren, aufkochen und bei mittlerer Hitze unter Rühren 15–20 Min. köcheln lassen.

Kürbis entkernen und in Spalten schneiden. Zucchini putzen und in dünne Scheiben schneiden. Auf Backblech legen, mit 3 El Olivenöl beträufeln, salzen. Im Ofen bei 200 Grad Oberhitze auf mittlerer Schiene 15–18 Min. garen. Danach Gemüse aus dem Ofen nehmen und Temperatur auf 180 Grad Ober- und Unterhitze regulieren.

Inzwischen Tomaten, Pilze und Lauch gut waschen. Tomaten und Pilze in Scheiben schneiden. Lauch längs vierteln und grob schneiden. Vom

Spitzkohl äußere Blätter entfernen, halbieren und Strunk entfernen. In kurze Streifen schneiden. 2 El Öl in Pfanne erhitzen. Pilze anbraten, salzen und aus Pfanne nehmen. 2 El Öl in Pfanne geben, Lauch und Spitzkohl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und 5 Min. bei mittlerer Hitze braten.

Erst etwas Olivenöl, dann eine dünne Schicht Béchamelsauce in Auflaufform (28 x 23 cm) geben und mit 2½ Lasagneplatten auslegen. Darauf die Hälfte der Tomaten verteilen und mit 1–2 El Parmesan bestreuen. Etwas Béchamel darauf verteilen, mit 3 Lasagneplatten belegen, Pilze darauf geben, mit Parmesan bestreuen. Vorgang wiederholen. Die letzte Schicht besteht aus Béchamel. Alles mit Gouda bestreuen und im Ofen bei 180 Grad auf der unteren Schiene 35–45 Min. backen.

KLASSE, KOCHEN! -Partner

Engagement fürs Selberkochen und Ernährungswissen: Vier Partner arbeiten zusammen, damit Schülerinnen und Schüler mehr Spaß am Selberkochen und ganz praktischer Ernährungsbildung haben.



Christian Schmidt MdB

Bundesminister für Ernährung und Landwirtschaft

„Jeder Koch weiß: Die Zutaten entscheiden mit über den Erfolg eines Gerichts. Beim Schmecken und Ausprobieren in der Schulküche erfahren Schülerinnen und Schüler zudem, wie viel Spaß eine ausgewogene und gesunde Ernährung und das gemeinsame Kochen machen. Als lebendiger Klassenraum ist die Schulküche daher die beste Zutat für eine erfolgreiche Vermittlung von Ernährungswissen. Wir brauchen ein Schulfach Ernährung – am besten in der schuleigenen Küche!“

www.in-form.de



Tim Mälzer

Koch und Gastronom

„Mit KLASSE, KOCHEN! möchte ich dazu beitragen, dass Kinder wieder Spaß an Lebensmitteln und vor allem am Kochen haben. Wenn das Projekt Schule macht, werden wir vielleicht insgesamt wieder zu einer besseren Ernährung zurückfinden.“

www.tim-maelzer.de





Dr. Brigitte Mohn

Vorstandsmitglied Bertelsmann Stiftung

„KLASSE, KOCHEN! ist ein ausgezeichnetes Beispiel für die gelungene Zusammenarbeit von Staat, Zivilgesellschaft und Wirtschaft. Der Wettbewerb zeigt, wie Ernährungswissen ganz praktisch an Schulen vermittelt werden kann.“

www.bertelsmann-stiftung.de

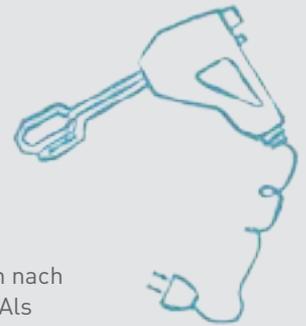


Eckhard Wefing

Geschäftsführer Nolte Küchen

„Das Bedürfnis der Kinder und Jugendlichen nach praktischer Küchenerfahrung ist sehr groß. Als Familienunternehmen wollen wir Schülerinnen und Schülern einen Raum bieten, in dem sie sich ausprobieren können.“

www.nolte-kuechen.de





Hilfreiche Links zur Ernährungsbildung

IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Zielgruppe: Verbraucher, Lehrkräfte, Kinder und Jugendliche
www.in-form.de

aid Informationsdienst e. V.

Zielgruppe: Verbraucher und Lehrkräfte
www.aid.de

Informationsportal Ökolandbau

Zielgruppe: Verbraucher, Lehrkräfte und Kinder
www.oekolandbau.de

aid-Ernährungsführerschein

Zielgruppe: Grundschulen
www.aid-ernaehrungsfuehrerschein.de

SchmExperten

Zielgruppe: Klassen 5 bis 8
www.aid.de/lernen/schmexperten.php

Zu gut für die Tonne

Zielgruppe: Verbraucher, Kinder und Jugendliche in Bildungseinrichtungen
www.zugutfuerdietonne.de

EU-Schulobst- und -gemüseprogramm

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche in Bildungseinrichtungen
www.bmel.de, Suchwort: Schulobst

Unterrichtsmaterialien zur Ernährungsbildung

www.verbraucherbildung.de, Suchwort: Ernährungsbildung
www.bmel.de, Suchwort: Unterrichtsmaterial

FÜR GUTES ESSEN

Macht Dampf!

IN KITA UND SCHULE

EXTRA PORTION WISSEN

Medienpakete zur Ernährungsbildung
jetzt gratis bestellen!

www.macht-dampf.de

 Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

SOLANGE DER VORRAT REICHT

Impressum

Herausgeber:

Bundesministerium für Ernährung und
Landwirtschaft (BMEL), Wilhelmstraße 54,
10117 Berlin

Redaktion und grafische Gestaltung:

neues handeln GmbH

Druck und Herstellung:

Silber Druck oHG, 34266 Niestetal

Stand:

Februar 2016, 1. Auflage

www.klasse-kochen.de

Bildnachweis:

Wenn nicht anders angegeben, © shutterstock.com

U. 1: Elena Elisseeva, little birdie; © BMEL/stempell; S. 1: R-studio, BERNATSKAYA OXANA; © BMEL/photothek.net/Thomas Köhler; © Arne Weyhardt; © NW; S. 2: 5, Robyn Mackenzie, Michael Kraus; © BMEL/photothek.net; © KLASSE, KOCHEN!; S. 3: Michael Kraus, Chickky; © BLE; © BMEL/photothek.net; © BLE; S. 4, 5: © BMEL/stempell; S. 6, 7: Flas100, Anweber; © BMEL/stempell; © KLASSE, KOCHEN!; S. 8: RTimages, andersphoto, Paul Koomen, Volkova Anna; S. 9: Christian Mueller, versch, Paladin12; S. 10: I am Kulz, Bukhavets Mikhail, Anna Sedneva, eamnee; S. 11: ericlefrancais, White78, azure1, stockphoto mania; S. 12: Paladin12, Nerthuz, Komkrit Noenpoempisut, 225947152, Nenilkime; S. 13: MIGUEL GARCIA SAAVEDRA, MaraZe, Joop Hoek, Miquelito; S. 14: gillmar, Nastia Ginger, Fusionacs, Malwina Barela, Viktor Malyschchys, homydesign, Joe Belanger; S. 15: FINDEEP, Wollertz, Stephen Rees, Valentina Razumova; S. 16: Veleri, Anke van Wyk, Perutskiy Petro, Marcio Jose Bastos Silva, ifong; S. 17: stock-fotograf, chrisbrignell, stockcreations, Stephen Rees, Boris Strojuko, Digiselector; S. 18: GoodMood Photo, BERNATSKAYA OXANA, Stephen Rees, R-studio, tsaplia; S. 19: exopixel, Sergio Stakhnyk, Melica, Nattika, Jane Rix, marekuliasz, Sofia Iarts-eva; S. 20: Le Do; Stephen Rees; © KLASSE, KOCHEN!; S. 21: Paladin12, kiboka, Chickky; © KLASSE, KOCHEN!; S. 22: July Store, RetroClipArt, Bukhavets Mikhail; Stephen Rees; © BLE; S. 23: Air Images, Chickky; © BMEL/stempell; S. 24, 25: © BMEL/stempell; S. 26: R-studio, Flas100; © BMEL/stempell; S. 27: Flas100; anweber; © BLE; © BMEL/stempell; S. 28, 29: © BMEL/stempell; S. 30: R-studio, Flas100; © BMEL/stempell; S. 31: R-studio, Flas100; © BMEL/stempell; S. 32: nevodka; S. 33: R-studio, korinox, Bukhavets Mikhail; S. 34: Chickky; S. 35: © KLASSE, KOCHEN!; S. 36: Dudarev Mikhail; S. 37: R-studio; S. 38: Stock-Asso; S. 39: Stock-Asso; © KLASSE, KOCHEN!; S. 40: Bukhavets Mikhail; © Matthias Haupt für tibool; S. 41: Flas100, Chickky, Fanfo; S. 42: © BMEL/photothek.net/Michael Gottschalk; © Frank Meyer; S. 43: © Arne Weyhardt, © NW; S. 44: Stock-Asso

Die Partner des Projekts:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

TIM
TUM MÄLZER

| BertelsmannStiftung

no!te[®]
KÜCHEN

Mit freundlicher
Unterstützung durch: