

## Faires und nachhaltiges Kochen – Woher kommen unsere Nahrungsmittel?

Die Idee hinter meinem Workshop „nachhaltiges und faires Kochen“ war, dass Schülerinnen selbstständig Kochrezepte weiterentwickeln können, indem sie angeregt werden, kreativ Zutaten zu kombinieren. Zu den vorgegebenen Grundrezepten standen ca. 30 gesunde Zutaten zur Auswahl, die die Schüler einsetzen konnten. Hier wurden die Schüler:innen dazu gebracht, mehr Mut und Transparenz bei der Herstellung ihrer eigenen Nahrung auszuprobieren. Durch den



Workshop konnten sie erkennen, welche Möglichkeiten durch nachhaltig beschaffte Zutaten entstehen und welche geschmacklichen Vorteile, z.B. durch selbstgeröstete Nüsse, sich ergeben bzw. sich entfalten können. Die Zutaten entstammen der Initiative „unverpackte Lebensmittel“ und waren weitestgehend regional. Da nicht alle Zutaten in der Region hergestellt werden konnten, wurde darauf geachtet, dass die überregionalen Zutaten fairtrade gehandelt wurden.

Allen voran stand natürlich der Geschmack und man konnte erleben, dass alle Schüler:innen in Gruppenarbeit engagiert ihre Snacks zubereiteten und selbst überrascht waren, was für leckere Ergebnisse in recht kurzer Zeit entstanden sind. Sie haben süße und herzhaftere Energie-Bälle und Müsliriegel hergestellt. Passend für die Pausenbox oder den hungrigen Zahn (?) zwischendurch.

Die „Anti Fast Food“ Gruppe war begeistert bei der Sache. Obwohl der Kauf eines fertigen Müsliriegels sehr viel einfacher ist, bin ich überzeugt, dass vielleicht der ein oder andere Schüler motiviert wurde, auch zuhause mal den Kochlöffel zu schwingen oder vielleicht sogar in Zukunft ein Food Start Up zu gründen.

Bleibt gesund und glücklich!

Eure Catharina vom Studio Grün