Woche der Verpflegung 2021

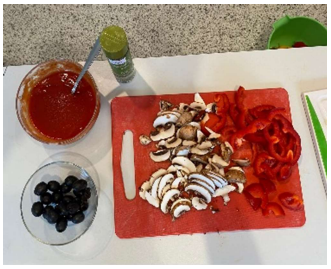
an der Spitalhofschule

1. Kochen:

Jede Gruppe geht jeweils einmal in der Woche in die Küche und kocht gemeinsam ein "Essen" und isst im Anschluss zusammen. Am Mittwoch geht die LG 1 erst auf den Wochenmarkt und kauft einen Teil der benötigten Zutaten dort ein.

Ziel: Bewusstmachen, wie das Essen entsteht und welche einzelnen Zutaten und Schritte dafür notwendig sind. Ganz besonders wichtig: Spaß bei der Zubereitung haben.

Pizzagesichter von LG 1:



LG 2 hat Apfel-Banane-Waffeln ohne Zucker gemacht, leider aber vergessen Fotos zu machen.

Pizzabrötchen von LG 3/4:

2. Besuch des Ulmer Wochenmarkts:

Danach wurde nochmal besprochen was eingekauft wurde und jedes Kind durfte probieren. Vor allem die Mairüben waren einigen Kindern unbekannt.

3. Blindverkostung mit verschiedenen Lebensmitteln:

Ziel: unterschiedliche Geschmacksrichtungen bewusst wahrnehmen und versuchen zu erkennen was man isst.

Folgende Lebensmittel durften erraten werden:

Birne, Apfel, Gurke, Oliven, Tomaten, Käse, Schokolade

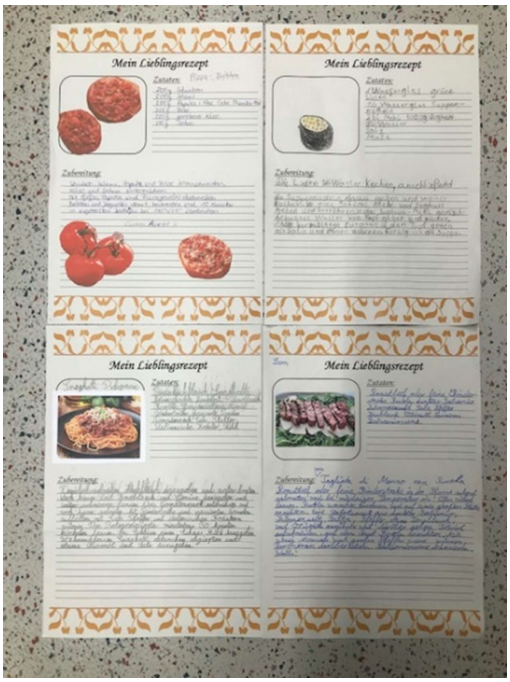
LG 1:

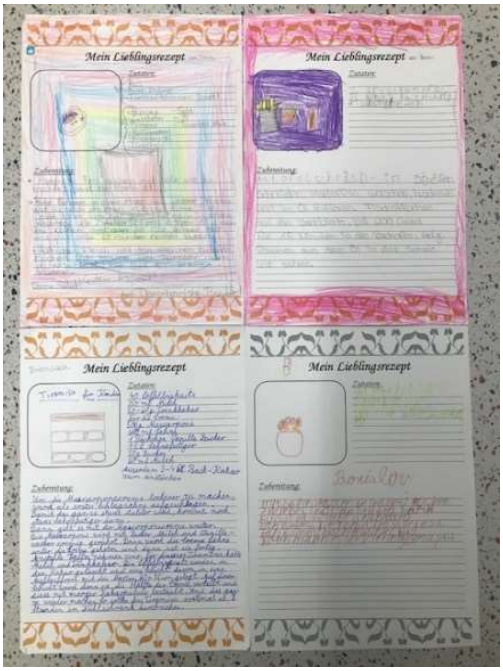
LG 2:

LG 3/4

4. Eigenes Kochbuch mit unseren Lieblingsrezepten

Kleiner Auszug der gesammelten Rezepte:





5. Genuss bewusst: Die Schokoladenmeditation:

Jedes Kind bekommt ein Stück Schokolade und muss dieses so schnell wie möglich essen.

Nun soll jedes Kind den Mund mit einem Schluck Wasser ausspülen.

Die Kinder bekommen ein weiteres Stück Schokolade.

Dieses dürfen sie anhand einer Geschichte langsam essen. (riechen, ablecken, auf der Zunge zergehen lassen, im Mund von einer Wange zur anderen schieben usw.)

Danach wird mit den Kindern besprochen, was sie im ersten und zweiten Durchgang geschmeckt haben und in welchem Durchgang sie die Schokolade mehr genießen konnten.

Fotos gibt es davon leider keine.

6. Auswahl des Lieblingsgerichts für die Spitalhofschule anhand einer Umfrage:

1. Spaghetti Bolognese bzw. mit Tomatensoße
2. Pizza Margaritha