

## Gesprächsleitfaden: Sticks und Dips

**Frage:** Was kommt heute aus dem Garten in die Küche?

Gestern habe ich eine „Retter-Tüte“ beim Discounter gekauft. Da ist ganz viele Gemüse und ein bisschen Obst drin, das im Laden nicht mehr verkauft werden kann, weil es nicht mehr ganz frisch ist. Damit es nicht weggeschmissen werden muss, verkaufen sie es für ganz wenig Geld. Man rettet das Obst und Gemüse also vor dem Wegschmeißen. Ich habe gedacht: „Das nehme ich mit in die Gartenküche und wir machen was Cooles draus!“

**Frage:** Zuerst möchte ich mit Euch besprechen: Wie heißen diese Gemüsesorten und darf man die roh essen oder müssen wir die kochen/backen?

**Antwort:** auch roh: Rote Beete, Zucchini, Paprika, Möhren, Gurke, Fenchel, Staudensellerie;  
nur gekocht: Kartoffeln, grüne Bohnen, Auberginen, verschiedene Hülsenfrüchte, getrocknet

**Frage:** Warum sollte man diese Sorten NICHT roh essen?

**Antwort:** Manche Gemüse enthalten Gifte, die durch Kochen zerstört werden

- Kartoffeln, Auberginen (Solanin)
- Hülsenfrüchte: Grüne Bohnen, Kichererbsen, Linsen, Bohnen (Phasin)
- Grüne Markerbsen sind eine Ausnahme: sie sind Hülsenfrüchte, man darf sie trotzdem roh essen, aber nicht so viele auf einmal...

**Frage:** Was kochen wir heute?

**Antwort:** Wir machen heute drei/vier verschiedene Dips mit Gemüsesticks.

**Fragen:** Wer von euch kennt Baba Ganoush? Wer kennt Hummus? Wer kennt Muhammara? Wer kennt Tzatziki? Was ist da jeweils aus dem Garten drin?

**Antworten:** Paprika, Auberginen, Kichererbsen, Gurke und Knoblauch. Die Auberginen und Paprikas kommen gegart in die Dips. Wir haben sie schon in den Ofen gelegt, denn sie müssen gar sein, wenn ihr anfangt und wir haben ja nicht viel Zeit. Jede Gruppe macht gleich Gemüsesticks und jeweils einen Dip. Die Rezepte teilen wir zu.

### **Lernzielkontrolle und Reflexionsfragen**

Welche Gemüsesorten darf man nicht roh essen?

Was hast Du heute zum ersten Mal gehört, gesehen, gerochen, geschmeckt oder gemacht?

Was hat dir am besten gefallen?