

Gesprächsleitfaden: Saft

1. Erläuterung des Prinzips Gartenküche

Frage: Willkommen in der Gartenküche! Wer kann sich vorstellen, was wir hier zusammen machen werden?

Antwort: Die AG heißt deswegen Gartenküche, weil wir hier Lebensmittel zubereiten, die im Garten oder auf dem Feld wachsen.

Frage: Was wächst denn im Garten und auf dem Feld?

Antwort: Obst, Gemüse und Getreide

Frage: Genau. Du wirst jedes Mal irgendetwas aus Obst oder Gemüse zubereiten, manchmal ist auch Getreide dabei.

Und so läuft das Kochen in der Gartenküche ab:

Ihr werdet immer in Teams zu je 4 oder 5 Schüler*innen aufgeteilt, bekommt normalerweise ein Rezept und nehmt euch die Zutaten und die Kochutensilien. Manchmal kochen alle Teams dasselbe Rezept, manchmal verschiedene Sachen. Heute werdet ihr Saft machen. Man kann Saft aus Obst und aus Gemüse machen. Entscheidet bitte im Team, welche Sorten ihr entsaften wollt und ob ihr Mischungen machen wollt. **Es gibt nur einen Entsafter, also müsst ihr nacheinander entsaften.**

Außerdem bekommt ihr eine Forschungsaufgabe:

Frage: Wie viele Orangen/Äpfel isst du, wenn du eine Orange/einen Apfel isst?

Antwort: 1 Orange/1 Apfel

Frage: Wie viele Orangen/Äpfel trinkst du, wenn du ein Glas Orangensaft/Apfelsaft trinkst?

Antwort: Keine Ahnung / Ich schätze xy.

Eure Forschungsfrage lautet also: Wie viele Orangen bzw. Äpfel musst du entsaften, um ein Glas Saft zu erhalten? Die Teams entscheiden bitte selbst, ob sie Orangen oder Äpfel nehmen (beides sollte gemacht werden).

2. Haltegriffe für sicheres Schneiden und Messerparkplatz

Du wirst gleich ein sehr scharfes Messer bekommen, um damit das Obst und Gemüse kleinzuschneiden. Damit du dich damit möglichst nicht in die Finger schneidest, zeige ich dir jetzt an diesem Apfel, wie du ihn am besten festhältst.

Es gibt zwei Haltegriffe, die dafür gut sind: der **Tunnelgriff** und der **Krallengriff**.

Der Tunnelgriff: Ist jemand Linkshänder? Nein? Dann ist deine linke Hand der Tunnel und hält diesen Apfel fest. Das Messer in der rechten Hand ist der Zug, der in den Tunnel hinein und wieder hinausfährt.

Der Krallengriff: Mach einmal mit deiner linken Hand in der Luft eine Kralle, als wolltest Du etwas oder jemanden kratzen. So sind die Finger beim Krallengriff. Mit dem kleinen Finger und dem Daumen hältst du das Stück Apfel, die übrigen drei Finger krallen sich in das Stück Apfel. Mit dem Messer schneidest du vor den Fingern den Apfel. Die Fingernägel schützen so die Finger, wenn das Messer einmal doch zu nah an die Finger kommt – dafür sind die da.

Und damit mit dem Messer auch dann nichts passiert, wenn du gerade nicht schneidest, legst du dein Messer IMMER auf diesen „Messerparkplatz“ neben deinem Schneidebrett. Du läufst bitte niemals mit dem Messer in der Hand in der Küche herum!

3. Vorstellung der Rollen und ihrer Aufgaben

In der Küche gibt es viele verschiedene Dinge zu tun, wenn man kocht oder etwas zubereitet. Manche machen Spaß, andere nicht so sehr. Aber alle Aufgaben müssen erledigt werden. Damit es im Team keinen Streit gibt und alle Aufgaben erledigt werden, haben wir uns etwas ausgedacht:

Jede*r von euch bekommt vor dem Kochen eine **Rolle** von uns. Du bekommst jede Woche eine andere Rolle. Zu jeder Rolle gehören bestimmte Aufgaben. Es gibt folgende Rollen:

Der Gerätehüter holt alle Kochutensilien aus den Schränken und Schubladen, die für das Rezept nötig sind. Diese stehen hier oben auf dem Rezept. Am Schluss bringt der Gerätehüter die gespülten und abgetrockneten Utensilien wieder an ihre Plätze zurück.

Der Rezept-Manager liest das Rezept gründlich durch und kann gefragt werden, was zu tun ist. Wenn der Rezept-Manager etwas im Rezept nicht versteht, kann er/sie uns fragen.

Der Putz-Profi sorgt dafür, dass die Arbeitsflächen möglichst immer sauber sind, entsorgt den Abfall und fegt Heruntergefallenes weg und wischt bei Bedarf Kleckse vom Boden auf.

Der Abwasch-Champion spült (und trocknet) die Küchenutensilien nach Gebrauch ab. Wenn das Team aus 5 Personen besteht, gibt es für das Abtrocknen einen Trockenprofi.

Der Trockenprofi trocknet das gespülte Geschirr ab.

Wichtig: Du darfst und sollst AUCH ALLE übrigen Aufgaben übernehmen. Dazu gehören heute schälen, schneiden und entsaften.

4. Der Hygiene-Check

Bevor wir in die Küche gehen, müssen wir alle ein paar Hygiene-Regeln beachten. Ich zeige dir jetzt nacheinander fünf Bilder und stelle jeweils eine Frage. Wenn du die Fragen alle mit „Ja“ beantworten kannst, dann kann es endlich losgehen.

1. Hast Du deine **Hände** gewaschen?
2. Hast Du deine **Ärmel** hochgekrempelt oder trägst du ein T-Shirt?
3. Hast du deinen **Schmuck** abgelegt?
4. Hast du deine langen **Haare** zusammengebunden? Wer braucht ein Haargummi von mir?
5. Hast du eine **Schürze** umgebunden?

Du bekommst jetzt von uns eine Schürze. An deiner Schürze ist ein Button mit deiner Rolle festgesteckt. Auf dem Button ist auch ein kleiner bunter Punkt aufgeklebt und an den Kochkojen liegen die Messerparkplätze in den Farben rot, grün und blau. Du gehst zu der Kochkoje mit deiner Farbe und triffst dort deine Teammitglieder. Dort liegen außerdem die Rezepte bereit. Die Zutaten holst du dir hier vorne auf dem großen Tisch ab.

Anmerkung zur Gruppeneinteilung: Die Teams können alternativ nach den Wünschen der Schüler*innen gebildet werden. Beide Methoden wurden im Projekt ausprobiert und haben Vor- und Nachteile gezeigt.

Und nun kann es endlich losgehen!

Lernzielkontrolle und Reflexionsfragen

Aus jeder Gruppe erzählt jetzt bitte eine*r, was bei eurer Forschungsaufgabe herausgekommen ist: Wie viele Äpfel /Orangen passen in ein Glas Saft?

Wer möchte probieren, ob frisch gepresster Saft und gekaufter Saft unterschiedlich schmecken?

Was hast Du heute Neues gehört, geschmeckt, gerochen, gesehen oder gemacht?

Was hat Dir am besten gefallen?