

Gesprächsleitfaden: Rote Grütze mit Vanillesauce

Auf dem Pult steht ein Globus mit Stickern (Vanilleschote, Zimtstangen, Logo der Schule) und es liegen dort die zu verarbeitenden Früchte, Vanillezucker, Vanillinzucker, Vanilleschoten ein Tütchen Pulver für Vanillesauce

Willkommen, alle wieder da! Damit diejenigen nicht traurig sind, dass sie letzte Woche nicht mitmachen konnten, haben wir ein kleines Geschenk aus der Gartenküche für Euch: Apfelmus!

1. Haltbarmachen

Frage: Warum ist das Apfelmus nicht schlecht geworden? Was haben wir mit den Äpfeln gemacht?

Antwort: Zucker rein und kochen und heiß abfüllen

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

Antwort: Obst und wir machen einen bekannten Nachtisch: Rote Grütze

Frage: Wer kennt Rote Grütze und kann beschreiben, was das ist?

Antwort: Hauptsächlich Beeren und manchmal auch Kirschen in einer Sauce aus dem eigenen Saft.

Frage: Welche Beeren könnte man jetzt gerade im Garten bzw. auf dem Feld ernten? Tipp: man sieht im Sommer (auch jetzt schon manchmal) Schilder am Straßenrand "zum selbst-pflücken" oder so große Plastikfrüchte...

Antwort: Erdbeeren sind jetzt reif. Man sagt auch "sie haben Saison"! Für unseren Nachtisch brauchen wir aber ein paar mehr Sorten, die noch keine Saison haben: ich habe für die Rote Grütze ausgesucht **Kirschen** und **Himbeeren**. Außerdem habe ich **Johannisbeeren** mitgebracht - die habe ich tatsächlich in meinem Garten gepflückt. Aber schon im vergangenen Jahr. Wieso kann man die jetzt noch essen?

Antwort: Sie sind haltbar, weil sie eingefroren sind.

Frage: Genau, das gleiche wurde mit diesen Himbeeren gemacht. Was hat man mit den Kirschen hier im Glas gemacht?

Antwort: Im Glas eingekocht (gezuckert und heißer gemacht, als das Apfelmus über 100°C)

Frage: Was wäre mit diesen Himbeeren und Kirschen passiert, wenn man sie fast ein ganzes Jahr lang nur so in einer Schüssel hinstellen würde? Oder was würde mit den Erdbeeren passieren, wenn wir sie hier stehen lassen?

Antwort: Ich habe euch ja schon einmal erzählt, dass überall Bakterien und Schimmelpilze sind. Natürlich auch auf den Früchten. Diese fressen das Obst auf. Dann sieht es ekelig aus, schmeckt nicht gut und kann sogar giftig sein, weil die Bakterien und Schimmelpilze Gifte produzieren.

Frage: Wieso passiert das nicht, wenn man das Obst kocht und zuckert oder einfriert?

Antwort: Fast alle Bakterien und Schimmelpilze sterben beim Kochen. Die restlichen können sich nicht mehr vermehren und keine Gifte produzieren, denn der Zucker hält das Wasser so

fest, dass die Bakterien und Schimmelpilze nichts davon abbekommen. Beim Einfrieren sterben die Bakterien und Schimmelpilze zwar nicht, aber sie erstarren und können sich nicht weiter vermehren. Es ist gut, aufgetautes Obst zu kochen.

Frage (Rezept/Küchentechnik): Was machen wir mit den Früchten, damit eine „Rote Grütze“ entsteht? Kochen und „binden“. Das bedeutet, den Saft mit **Stärke** (das ist so ähnlich wie Mehl) aufkochen, damit der etwas fester wird und wir ihn löffeln können.

Frage: Wer hat schon einmal Rote Grütze gegessen? Was passt gut dazu?

Antwort: Vanilleeis oder Vanillesauce!

2. Warenkunde: Vanille, Vanillezucker, Vanillinzucker

Frage: Wer hat schon einmal Vanillesauce gekocht? Was kommt da rein/ Was braucht man dafür? Zum Beispiel solch eine Tüte mit Saucenpulver. Lies mal vor, was da für Zutaten drin sind: Stärke, Aromen, Farbstoff. Das können wir auch selber machen! Du hast vorgelesen „Aromen“. Das heißt etwas für den Vanillegeschmack. Was können wir in die Sauce tun, damit sie nach Vanille schmeckt?

Antwort: Vanillezucker

Frage: Hier sind zwei verschiedene Sorten Vanillezucker – bzw. das stimmt nicht ganz. Lies bitte einmal vor, was da draufsteht.

Antwort: Vanillinzucker und Vanillezucker.

Frage: Aha! Vanillinzucker ist gar nicht mit Vanille, sondern mit Vanillin. Das wird aus Holz gemacht. Aber was ist Vanille? Beschreibe mal, was Du auf der Verpackung von dem Vanillezucker sehen kannst.

Antwort: Eine Blüte und schwarze Stangen.

Das ist die Blüte einer Orchidee und die schwarzen Stangen sind die Früchte dieser Orchidee. Man nennt sie „Vanilleschoten“ und ich habe welche mitgebracht. Riecht mal daran und riecht mal am Vanillinzucker (Schoten in den Röhrchen herumreichen, riechen lassen).

Frage: Die Orchidee wächst nicht hier bei uns. Wir gucken mal auf dem Globus, wo sie herkommt – und schauen bei der Gelegenheit auch, wo der Zimt herkommt, den wir in das Apfelmus getan haben.

Antwort: Schau auf dem Globus mit Sticker und zeig doch auch gleich noch, wo der Zimt herkommt, den wir letzte Woche in das Apfelmus getan haben. Madagaskar und Indonesien.

Frage: Wo ist der Sticker mit deinem Schul-Logo? Ziemlich weit weg, oder? Wie kommt die Vanille oder der Zimt zu uns?

Antwort: Wahrscheinlich mit dem Schiff und mit dem LKW.

So, genug gequatscht! Ihr werdet jetzt wieder in 3 Gruppen aufgeteilt und bekommt eure Rezepte. Heute gibt es zwei Rezepte: Jede Gruppe kocht Rote Grütze und Vanillesauce.

Ihr werdet nachher die Vanilleschote aufschlitzen und die schwarzen Krümelchen herauskratzen – das ist ein bisschen tricky, lasst Euch bitte dabei von uns helfen!

Lernzielkontrolle und Reflexionsfragen

Was passiert mit Früchten, wenn man sie lange herumstehen lässt?



Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

AG Gartenküche

Warum tut man Zucker in Marmelade?

Warum ist die Rote Grütze vielleicht nicht so lange haltbar, wie die Marmelade?

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

Was hat dir am besten gefallen?