

Jana Ambrožič-Dolinšek  
Universität Maribor, Slowenien

# Erinnerungsbuch *Kochen*

## Wie können wir unser eigenes Essen zubereiten

Lebensmittelversorgung, -produktion und -ernährung sind im Anthropozän von besonderer Bedeutung, vor allem im Hinblick auf den prognostizierten Klimawandel. Die Idee des Moduls ist es, zu informieren, zu reflektieren und zu verinnerlichen, woher die Lebensmittel kommen und wie sie produziert werden, mit klassischen und praktischen Aktivitäten im Zusammenhang mit dem Kochen. Die Themen werden in Form einer Reihe von Kochaktivitäten und bei der Erstellung eines Erinnerungsbuchs organisiert.

*Kochen, Erinnerungsbuch Kochen, Lebensmittel, Ernährung*

### Thema: Erinnerungsbuch *Kochen*

Ernährung und Lebensmittelversorgung sind für das Anthropozän von besonderer Bedeutung, insbesondere angesichts des prognostizierten Klimawandels. Die Frage, wie Ernährungssicherheit, eine sicherere Lebensgrundlage und eine bessere Ernährung gewährleistet werden können, ist nicht nur heute, sondern auch morgen wichtig.

Dieses Lernszenarium konzentriert sich auf klassische und praktische Aktivitäten im Zusammenhang mit gesunden Lebensmittelpraktiken und -gewohnheiten, Kochen und Ernährung, die zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden führen. Das Kochen ist außerdem mit der Kultur, mit den aktuellen und früheren Kochgewohnheiten (von Eltern, Großeltern und anderen jungen und alten Verwandten, Mitschüler:innen, Studierenden, verschiedenen Generationen und der Gesellschaft) verbunden, und es wird versucht, es mit Nachhaltigkeit und nachhaltiger Lebensmittelzubereitung zu verbinden. Diese Aspekte werden unter dem Titel „Erinnerungsbuch *Kochen*“ zusammengefasst.

Das Erinnerungsbuch *Kochen* versucht, verschiedene Dimensionen von Lebensmitteln und Ernährung abzudecken, zum Beispiel durch praktische Aktivitäten wie Kochkurse, Geschmackstests etc. Diese Aktivitäten können der/m Einzelnen helfen, praktische Fertigkeiten für die Zubereitung gesunder und nachhaltiger Mahlzeiten zu entwickeln und ein

tieferes Verständnis für die Wissenschaft und Kultur hinter den Lebensmitteln zu entwickeln. Das Erinnerungsbuch *Kochen* wird diese Aktivitäten dokumentieren.

Was ist ein Erinnerungsbuch? Der Grundgedanke eines Erinnerungsbuchs besteht darin, eine Sammlung von Erinnerungen zu erstellen, wie sie geschehen sind. In den meisten Fällen handelt es sich dabei um die Erstellung eines Sammelalbums. Jede Person kann ihr eigenes, originelles Konzept dafür wählen. Das Wichtigste dabei ist, dass das Erinnerungsbuch so gestaltet wird, wie sie es möchte. Es kann Rezepte, Notizen, Gedanken, Fotos, Zeitungsausschnitte, Illustrationen, Beschriftungen und Erinnerungsstücke enthalten. Es gibt keine Begrenzung oder Einschränkung für das, was jede Person zu ihrem eigenen Erinnerungsbuch hinzufügen kann. Wie man es macht, hängt mehr oder weniger von den einzelnen Teilnehmenden ab. Das Erinnerungsbuch kann auf Papier oder mit Hilfe digitaler Hilfsmittel wie Telefon, Computer, Fotoapparat und Programmen wie Power Point, Padlet, AI etc. erstellt werden.

Das Erinnerungsbuch *Kochen* kann die klassischen Aktivitäten im Zusammenhang mit dem Sammeln von Rezepten, den Erfahrungen älterer Menschen, dem Kochen in der Vergangenheit und Gegenwart, dem Kochen für andere Organismen und den Bedürfnissen des Kochs beinhalten. Weitere Aktivitäten sollten die Beschaffung und der Anbau von Zutaten sowie das Kochen zu allen Jahreszeiten sein, sowie zu lernen, wie man draußen kocht und was man tun kann, damit man sich in der Küche wohl fühlt.

## Didaktik

Dieses Lernszenarium erforscht das Kochen in seinem Zusammenhang mit Menschen, Ökologie, Kultur und Nachhaltigkeit. Schüler\*innen und Studierende lernen vorzugsweise durch Erfahrungslernen. Die einzelnen Teile des Moduls können unabhängig voneinander eingesetzt werden.

Das Lernszenarium versucht, die kulturelle Bedeutung verschiedener Lebensmittel in verschiedenen Gemeinschaften zu erforschen, wie z. B. traditionelle Lebensmittel, lokale Küche und Feste, die mit bestimmten Lebensmitteln verbunden sind. Es werden die sozialen und wirtschaftlichen Faktoren untersucht, die sich auf den Zugang zu gesunden Lebensmitteln auswirken, wie z. B. Lebensmittelwüsten, Ernährungsunsicherheit und Armut. Ernährungspraktiken können mit der Ökologie in Verbindung gebracht werden, z. B. landwirtschaftliche Techniken und kulinarische Traditionen sowie Nachhaltigkeit. Das Thema kann später mit lokalen Gemeinschaften in Verbindung gebracht werden, indem man sich mit Mitgliedern der Gemeinschaft über deren Essenskulturen und -traditionen austauscht. Dies kann Exkursionen zu lokalen Lebensmittelmärkten und -restaurants, Gastredner\*innen aus der Gemeinde und gemeinnützige Projekte umfassen, die die Lebensmittelproduktion und -verteilung thematisieren. Es kann mit kultureller Vielfalt verbunden werden, indem man eine Reihe von Beispielen verschiedener kultureller Küchen und traditioneller Lebensmittelpraktiken vorstellt.

### WER ist die Zielgruppe? Wer sind die möglichen Partner?

Das Modul ist für die Primarstufe konzipiert, aber einige Aktivitäten sind auch für Lernende und Lehrkräfte der Sekundarstufe geeignet. Partner\*innen sind für die Teilnahme nicht erforderlich. Die einzelnen Komponenten des Moduls können unabhängig voneinander verwendet werden.

### WARUM ist dieses Thema relevant für *CultureNature Literacy*? WOHIN geht es?

Die Ziele und Kompetenzen können in den naturwissenschaftlichen Unterricht, den Hauswirtschaftsunterricht, die naturwissenschaftlich orientierten Fächer und einige sozialwissenschaftliche Fächer integriert werden. Folgende Ziele werden mit dem Lernszenarium verfolgt:

- Fördern der natürlichen Neugierde
- Entwickeln der Fähigkeit zu beobachten und zu erforschen
- Erkennen der Verbindungen von menschlicher Ernährung, Nahrungsketten und Nahrungsnetzen
- Entwickeln eines Verständnisses für die komplexe Beziehung zwischen Lebensmitteln, Kultur und Umwelt und dafür, wie diese Beziehung die Auswahl von Lebensmitteln und Lebensmittelsystemen beeinflusst
- Entwickeln von Wertschätzung für die kulturelle Vielfalt sowie Fördern von gesunden und nachhaltigen Ernährungsentscheidungen, die auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und kulturellem Wissen beruhen.

Das Lernszenarium ist thematisch mit den Kapiteln CNL & Naturwissenschaftliche Bildung und CNL & Hauswirtschaftliche Bildung des Handbuchs *CultureNature Literacy* verbunden.

Das Lernszenarium ist mit den *GreenComp*-Kompetenzen verbunden, die die Kompetenzen 1.1 über Werte und ihre Dynamik, 2.1 über Systemdenken und Multiperspektivität, 2.2 über kritisches Denken, 2.3 über Problemstellung und 3.3 über forschendes Denken im Rahmen eines interdisziplinären und kreativen Ansatzes fördern. Die *GreenComp*-Kompetenzen Wertschätzung, Förderung der Natur, Systemdenken, Argumentation, Problemlösung, Einflussnahme auf die Zukunft, Anpassungsfähigkeit, forschendes Denken und entdeckendes Denken sind für den naturwissenschaftlichen Unterricht und die hauswirtschaftliche Bildung besonders relevant.

Lernende werden ermutigt, ihre Meinung zu äußern und Themen zu diskutieren.

### WANN, in welchem Zeitraum findet das statt?

Der zeitliche Rahmen des Lernszenariums kann nicht eindeutig festgelegt werden und hängt von einschränkenden Faktoren wie Jahreszeit, Alter, der zu behandelnden Lerneinheit und dem Lehrplan in jedem Land ab. Das Lernszenarium kann als eigenständige Unterrichtseinheit verwendet werden, z. B. um Themen der Pflanzen- und Lebensmittelproduktion, Ernährung,

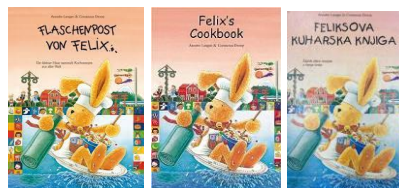
Ökologie, Nachhaltigkeit usw. im Kochunterricht zu erschließen. Es beginnt mit der Einführung und Planung des Kochens und endet mit der Erstellung eines Kocherinnerungsbuchs, in dem die Schritte des Rezeptsammelns, des Kochens, der Gefühle, Ereignisse und Schwierigkeiten dokumentiert werden.

### WIE ist vorzugehen?

#### Schritt 1: Einführung in das Kochen

Die Lehrkräfte wählen ein Bilderbuch, ein Jugendbuch oder ein Erwachsenenbuch aus, in dem das Kochen eine wichtige Rolle spielt. Es folgt eine Diskussion über den Inhalt. Auf der Grundlage ihrer Überlegungen zu dieser Quelle planen sie die Vorbereitung. Das ausgewählte Bilderbuch oder Buch sollte dem Entwicklungsstand und dem Alter der Lernenden angemessen sein.

Die Lehrkraft sucht eine Quelle (z. B. ein Buch) in der Erstsprache der Lernenden aus. Im Folgenden finden Sie einige optionale Vorschläge für einführende Lektüre in Slowenisch, einige wurden auch in anderen Sprachen veröffentlicht. Unser Vorschlag ist die Buch-Reihe *Felix der Hase* (Langen & Droop 2001, 2002). Sie wurde aus dem Deutschen in andere Sprachen übersetzt und ist für Kindergarten- und Grundschulkindern geeignet:



#### Anregungen zum Lesen:

*Feliksova kuharska knjiga*, (Langen & Droop 2002)

*Felix's Cookbook* (Langen & Droop 2002)

*Flaschenpost von Felix* (Langen & Droop 2001)

Besuchen Sie Annette Langens Webseite unter [www.annettelangen.de](http://www.annettelangen.de) oder folgen Sie diesem Link: <https://www.annettelangen.de/assets/templates/videos/a-visit-at-annette-langens.mp4>

Für mehr Informationen über das Kochen in slowenischer Sprache vgl. Jaklitsch Jakše & Haramija (2021).

#### Schritt 2: Das Lieblingsessen beschreiben

Du kannst dich aus verschiedenen Quellen über das Kochen informieren. Versuche, in deiner Erstsprache aus einer breiten Palette von Quellen zu wählen.

**Schließ die Augen und stell dir vor, wie du dein Lieblingsessen zeichnest, füge ein Bild hinzu und beschreib es unten!**

**Der Name deines Lieblingsessens:**

**Erstelle eine Liste der wichtigsten Zutaten:**

**Beschreibe die notwendigen Kochtechniken:**

**Beschreibe kulinarische Gerichte:**

Gibt es regionale Versionen dieses Rezepts?

Können regionale Zutaten verwendet werden?

Beschreibe mögliche Bräuche und Traditionen, die mit diesem Gericht in der jeweiligen Kultur verbunden sind.

Überlege, wie neue Handelswege oder die Kolonisierung neue Zutaten und Kochtechniken eingeführt haben könnten?

Vergleiche dein Rezept und deine Kocherfahrung mit anderen.

Teile deine Rezepte, Erfahrungen und Erkenntnisse mit einem breiteren Publikum.

**Schritt 3:** Visualisiere eine Nahrungskette und ein Nahrungsnetz

Eine Abfolge von Nahrungsverbindungen wird als Nahrungskette bezeichnet. *Finde heraus, was ein Nahrungsnetz ist! Wie sind Produzenten, Pflanzenfresser, Fleischfresser und Zersetzer in der Nahrungskette und im Nahrungsnetz miteinander verbunden?*

*Das Brot wird aus Weizen hergestellt, also ist er der Produzent. Warum?*

*Die Kuh präsentiert in der Nahrungskette das Fleisch. Die Kuh selbst ist ein Pflanzenfresser. Wieso?*

*Der Wolf präsentiert in der Nahrungskette das Fleisch. Der Wolf selbst ist ein Fleischfresser. Warum?*

*Die Bakterien sind Zersetzer. Warum?*

*Vergiss die Sonne nicht. Welche Rolle spielt die Sonne in dieser Kette und auch in diesem Prozess?*

*Zeichne Verbindungspfeile, um die Nahrungsketten zwischen anderen Organismen zu visualisieren:*

**Kastanie**

**Siebenschläfer**

**Marder**

**Heidelbeere**

**Waldmaus**

**Fuchs**

Eichel	Wühlmaus	Waldkauz
--------	----------	----------

**Schritt 4: Meine eigene Nahrungskette erstellen**

Denke über dein Essen nach und erstelle deine eigene Nahrungskette, die dich und dein Essen umfasst. Wähle dazu dein Lieblingsessen (oder das von gestern). Notiere die Zusammensetzung deiner Mahlzeit in der Spalte! Schau dir jeden Bestandteil des Essens an und bestimme, zu welchem Glied der Nahrungskette er gehört.

Menü (Zusammensetzung der Speisen)	Link zur Nahrungskette:

*Hast du irgendwelche Zersetzer auf deinem Blatt?*

*Gibt es Allesfresser?*

*Was ist die Hauptenergiequelle in diesem System? Vergiss die Sonne nicht. Welche Rolle spielt die Sonne in deiner Nahrungskette?*

**Schritt 5: Das eigene Lieblingsessen zubereiten**

Es ist an der Zeit, dein Lieblingsessen zuzubereiten.

**Rezepttitel:**

Erstelle eine Liste der wichtigsten Inhaltsstoffe:

Beschreibe die Kochtechniken:

Fotografiere, skizziere oder male verschiedene Phasen der Vorbereitungen. Mache Notizen. Sprich über die Produkte und die Schönheit deines Essens. Vergiss nicht, ein Foto der Köchin/des Kochs und der Helfer\*innen zu machen.

Können auch regionale Zutaten verwendet werden? Führe sie auf.

Beschreibe mögliche Bräuche und Traditionen, die in der jeweiligen Kultur mit diesem Gericht verbunden sind.

Überlege, ob und wie Handelsrouten oder Kolonialisierung ihre Küche beeinflusst haben könnten.

Trage dein Rezept und alle Beobachtungen und Kommentare in das Kocherinnerungsbuch ein.

### **Schritt 6:** Einen Vogelfutterkuchen zubereiten

Bereite Futter für Vögel in der Nähe Deiner Schule oder Deines Hauses vor. Das ist besonders in den kalten Wintermonaten und wenn sie sich auf die Eiablage vorbereiten, von Vorteil. Mische es zusammen und biete es in einem Topf mit eingebauten Sitzstangen an und schaffe so ein „Café für Vögel“.

Ideen für das Rezept findest Du unter anderem auf folgenden Links:

How to make bird seed cakes | Grow at Home | Royal Horticultural Society  
<https://www.youtube.com/watch?v=M-k7mhYb0-w>

How to Make a Birdseed Cake | Bird Feeders & Backyard | Garden Gate Magazine  
<https://www.youtube.com/watch?v=PMiZ7HC273k>

### **Schritt 7:** Erstellen des Erinnerungsbuchs *Kochen*

Denke zurück an die Schritte, mit denen du dein Essen herstellst. Beschreibe deine Gefühle und Schwierigkeiten. Beziehe deine Freund\*innen und Familie mit ein. Recherchiere über die Herkunft der Lebensmittel. Frage ältere Menschen, wie sie dieses Essen zubereiten. Frage nach ihren Essgewohnheiten. Frage nach der Herstellung von Lebensmitteln und nach dem Verzehr. Sammle Fotos und Notizen und bewahre diese in deinem Erinnerungsbuch auf. Dein Erinnerungsbuch *Kochen* sollte eine Geschichte über dein Kochen in chronologischer Reihenfolge erzählen. Bereite es als physisches Erinnerungsbuch oder als digitales Erinnerungsbuch vor.

Beantworte bei der Erstellung die folgenden Fragen:

*Kochst du gerne für Familie, Freund\*innen, Fremde oder sogar für andere nicht-menschliche Lebewesen?*

*Bist du neugierig auf die Kochkünste anderer?*

*Suche den perfekten Zeitpunkt, um dieses Rezept auszuprobieren.*

*Nimm die Einladung „Komm mit mir essen“ an und lass dich überraschen.*

Oder lade jemand anderen ein, zum Beispiel eine/n Freund\*in.

Teile deine Erfahrungen und Fotos auf Webseiten wie #instamasfood

Du kannst das Memory Book mit den Sätzen beginnen: „Meine Küche ist ein großes Buch. Im Moment ist es eine unbeschriebene Seite, die auf den Tag wartet, an dem sie begonnen wird.“

Hier finden sich noch einige hilfreiche Links für die Erstellung eines Erinnerungsbuchs *Kochen*:

How to Make a Memory Book: <https://www.wikihow.com/Make-a-Memory-Book>

What to write in a Memory Book? <https://www.memory-books.com/blog/14/what-to-write-in-a-memory-book>

### WOMIT wird gearbeitet?

Materialien: Bilderbücher, Bücher, Handbücher, Arbeitsblätter, Videos, Websites.

Digitale Werkzeuge: Office, Padlet, Mentimeter, KI.

### WO findet das Lernszenarium statt?

Das Lernszenarium findet zu Hause oder in einem Kochkursraum oder in anderen geeigneten Bereichen der Schule statt.

## Literatur

Jaklitsch Jakše, Katarina & Haramija, Dragica (2021). Razvijanje družinske pismenosti in medkulturnih odnosov ob kuharskih knjigah za (predšolske) otroke = Developing family literacy and intercultural relations with cookbooks for (preschool) children. In Haramija, Dragica & Pulko, Simona. *Pogledi na slovenščino kot neprvi jezik v zgodnjem izobraževanju*. Univerza v Mariboru, Univerzitetna založba, Pedagoška fakulteta, 377–405.  
<https://press.um.si/index.php/ump/catalog/book/583>

Langen, Annette & Droop, Constanza (2001). *Flaschenpost von Felix*. Copenrath.

Langen, Annette & Droop, Constanza (2002). *Feliksova kuharska knjiga*. Mladinska knjiga.

Langen, Annette & Droop, Constanza (2002). *Felix's Cookbook*. Abbeville Kids.

## Gütekriterien | SDGs

**Nachhaltigkeit:** Bildung für Nachhaltigkeit ist das Ziel dieser Aktivität.



**Inklusion:** Kinder mit besonderen Bedürfnissen werden in alle Aktivitäten einbezogen. Mit zusätzlicher professioneller Unterstützung durch inklusives pädagogisches Personal können Lerndefizite abgebaut werden.

**Digitalität:** Digitale Ressourcen werden für die Recherche, die Auswahl von Bildern und Apps genutzt.

**Zielgruppenentsprechung:** Das Lernszenarium kann an die Bedürfnisse verschiedener Gruppen von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen angepasst werden.

**SGDs:** SDG 4 (Hochwertige Bildung)

## Autorin

**Jana Ambrožič-Dolinšek**, Professorin für Botanik, Fakultät für Erziehungswissenschaften und Fakultät für Naturwissenschaften und Mathematik, Universität Maribor, Slowenien. Sie lehrt Naturwissenschaften und Biologie für zukünftige Grundschullehrer sowie für Pflanzenphysiologie und Biotechnologie für zukünftige Biologen. Ihre Forschung konzentriert sich auf die öffentliche Akzeptanz von Biotechnologien und die Entwicklung von In-vitro-Methoden für die Erhaltung, Mikrovermehrung, Lagerung und Kryokonservierung von gefährdeten, seltenen oder gefährdeten Wildarten.

Kontakt: [jana.ambrozic@um.si](mailto:jana.ambrozic@um.si)

### Zitiervorschlag für diesen Beitrag:

Ambrožič-Dolinšek, Jana (2024): Erinnerungsbuch *Kochen*. Wie können wir unser eigenes Essen zubereiten. In: *CultureNature Literacy für den Unterricht. Next-Practice-Beispiele für Schule und Hochschule*. <https://cnl.ph-noe.ac.at/projektvorhaben/lernszenarien>

Das Projekt *CultureNature Literacy* wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung tragen allein die Verfasser\*innen; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben. | Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

[www.ph-noe.ac.at](http://www.ph-noe.ac.at) | <https://cnl.ph-noe.ac.at/>