

# Projektdokumentation

Wir haben durch eine Recherche im Internet vom Schülerwettbewerb erfahren.

## Schritt 1: Brainstorming

Überlegungen, Vorschläge und konkrete Planungen

Wir haben uns überlegt welchen Bereich des Wettbewerbs wir abdecken wollen. Leider gibt es bei uns an der Schule weder Mensa noch einen Pausenverkauf. Die Schüler/innen und auch wir müssen uns also jeden Tag selbst versorgen.

Wir haben dann schnell beschlossen, dass wir uns mit dem Thema Brotzeit also Essen to go beschäftigen möchten.

Wir haben eine Umfrage erstellt bei der wir alle Klassen unserer Schule zu ihrer Pausenverpflegung befragt haben.

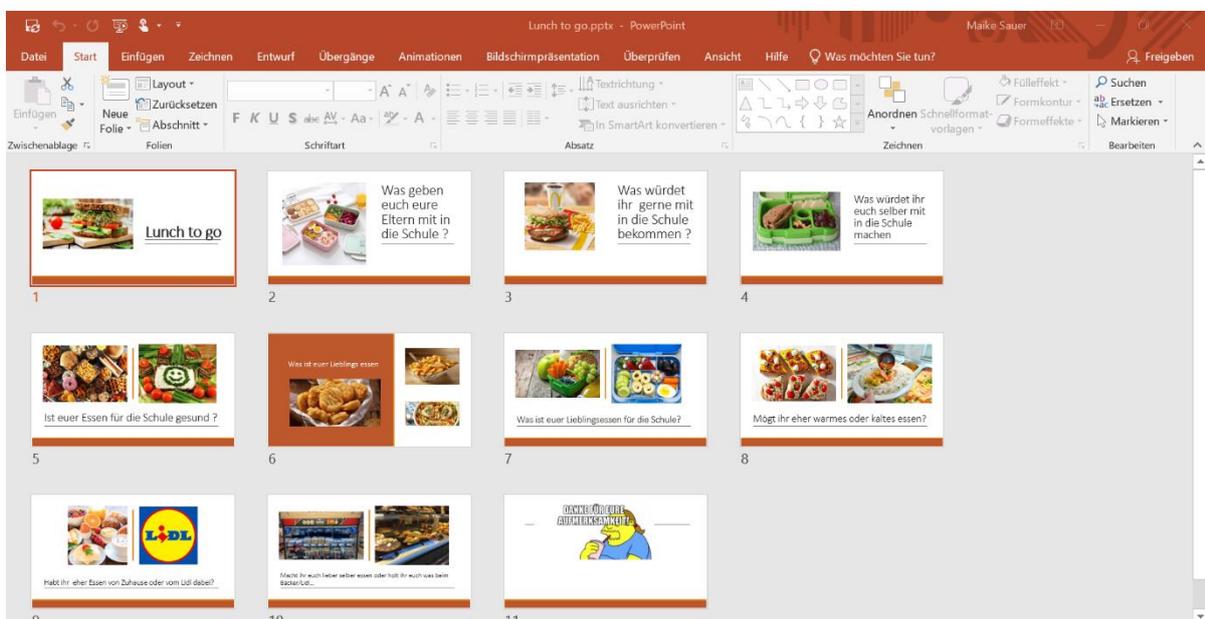
Die Umfrage diente uns als Grundlage für die weitere Planung der Gerichte. Da wir in der Schule keinen Gemeinschaftsraum haben, waren wir uns einig, dass es Gerichte sein müssen die man nicht erwärmen muss.

Durch unsere Umfrage haben wir festgestellt, dass viele unserer Mitschüler/innen in der Mittagspause zu einem nahen Supermarkt gehen und sich dort mit Essbarem versorgen. Allerdings besteht das Mittagessen hier oft aus Chips, Schokolade oder Softdrinks. Die Begründung der Schüler/innen: Es fehlt morgens die Zeit um sich ein gesundes Pausenbrot zu schmieren.

Bei unserer Umfrage stellten wir außerdem fest, dass es für unsere Mitschüler/innen wichtig ist, dass sie die Verpflegung vorbereiten können und das unkompliziert zu machen ist.

Und natürlich sollen die Gerichte nicht nur gesund, sondern auch lecker sein.

Da unsere Lehrerin Frau Sauer auf regionale und saisonale Produkte besonders wert legt, haben wir beschlossen unser Kochbuch in die 4 Jahreszeiten einzuteilen.



## Schritt 2: Planung der Rezepte

Wir haben unsere Gruppe in 4 Gruppen aufgeteilt. Jede Gruppe war für eine Jahreszeit zuständig. Die Aufgaben lauteten wie folgt.

- Recherchiere welches Obst/Gemüse in deiner Jahreszeit Saison hat.
- Erstelle eine Übersicht der Lebensmittel.
- Plant verschiedene Rezepte die eure Lebensmittel beinhalten. (Lasst euch dabei vom Internet und unseren Kochbüchern inspirieren)

Jede Gruppe sollte mindesten 5 Gerichte aussuchen, die in die Jahreszeit passt.

Die Gruppen haben dann die Gerichte vorgestellt und die Gruppe hat zusammen überlegt ob diese umsetzbar sind oder wie man diese Gerichte passend abändern kann.

Die finalen Gerichte wurden dann ausprobiert, hierfür wurden Einkaufslisten erstellt.

Die einzelnen Gruppen haben dann online recherchiert ob und welche möglichkeiten es in der Umgebung gibt die Lebensmittel direkt ab Hof einzukaufen.

## Schritt 3: Fotos und Requisiten

Die ausgesuchten Gerichte wurden dann an 3 Terminen probegekocht. Hier wurden die Gruppen wieder aufgelöst und alle haben als Team die Gerichte zubereitet.

Die Speisen wurden von allen verkostet und die Rezepte wurden ggf. verbessert und angepasst.

Die fertigen Speisen wurden dann in von uns mitgebrachte Boxen oder Gläsern angerichtet. Durch verschiedene Fotohintergründe wurden die Speisen dann ins rechte Licht gerückt.

## Schritt 4: Plan für die Zukunft

Uns war es wichtig eigene Fotos zu machen da wir planen das Kochbuch drucken zu lassen und in der Schule zum Verkauf anzubieten.

## Erläuterung des Projekts:

Wir haben unser Kochbuch mit dem Titel: Mit der Lunchbox durchs Jahr so aufgebaut, dass die Leser/innen auf den ersten Seiten allgemeine Informationen zum Thema ökologischer Landbau, regionale und saisonale Lebensmittel finden.

Außerdem haben wir Informationen gesammelt wie man die zubereiteten Speisen am besten verpacken kann und die Möglichkeiten miteinander verglichen.

Noch ungeübte Köche und Köchinnen finden auf Seite 6 Informationen zu den verwendeten Abkürzungen.

Die Rezepte sind in die 4 Jahreszeiten unterteilt. Da die Rezepte einfach abzuwandeln sind haben wir zu Beginn jeder Jahreszeit eine Übersicht erstellt die eine Auswahl von Obst und Gemüse zeigt die in dieser Jahreszeit Saison haben.

Die in weiß hinterlegten Lebensmitteln können in dieser Jahreszeit als Lagerware gekauft werden. So können die Leser/innen auf einen Blick erkennen welche Lebensmittel es gerade frisch zu kaufen gibt.

Durch die Übersicht können sich Leser/innen auch inspirieren lassen welche Lebensmittel ausgetauscht werden können, wenn diese gerade nicht erhältlich sind.

Uns hat die Arbeit am Buch sehr viel Spaß gemacht, der Gruppenzusammenhalt hat sich sehr gut entwickelt und wir freuen uns schon unser gedrucktes Buch in den Händen zu halten.