

# HIP-HOP & FOOD WORKSHOP



# INHALT

- PLATZ FÜR DEINE NOTIZEN
- PLATZ FÜR DEINE ZEICHNUNGEN
- DEIN RAP-SONG
- DIE RAP-FOOD-STARS
- REZEPTE
- HYGIENE-CHECK-LISTE





A blank sheet of lined paper with a cream-colored background. The page features horizontal ruling lines in a repeating pattern of red and dark blue. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. The bottom edge of the paper has a decorative, wavy, torn-paper effect.



A blank sheet of lined paper with a cream-colored background. The page features horizontal ruling lines in a repeating pattern of red and dark blue. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. The bottom edge of the paper has a decorative, wavy, torn-paper effect.



A blank sheet of lined paper with a cream-colored background. The page features horizontal ruling lines in a repeating pattern of red and dark blue. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. The bottom edge of the paper has a decorative, slightly wavy or torn appearance.



A series of horizontal lines for writing, alternating between red and dark blue colors. The lines are evenly spaced and cover the majority of the page area.



A series of horizontal lines for writing, alternating between red and dark blue colors. The lines are evenly spaced and cover the majority of the page area.

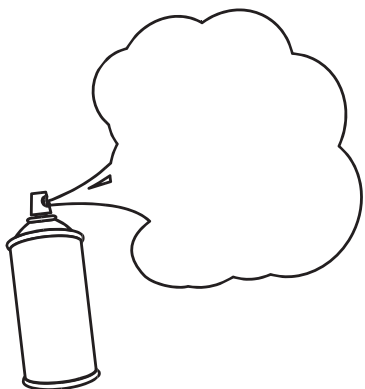


A blank sheet of lined paper with a cream-colored background. The page features horizontal ruling lines in a repeating pattern of red and dark blue. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. The bottom edge of the paper has a decorative, wavy, torn-paper effect.







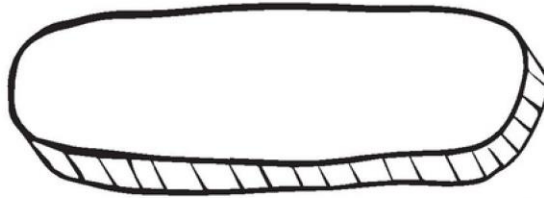


Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

# Dein Rap-Song

**Thema/Oberbegriff**



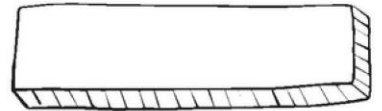
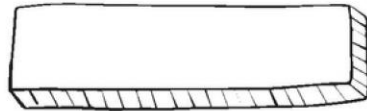
**Verwandte  
Wörter**



+

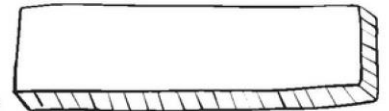


**Reime**



**= Entscheide, in welcher Reihenfolge die vier Wörter am meisten Sinn ergeben**

**1. Zeile:** \_\_\_\_\_



**2. Zeile:** \_\_\_\_\_



**3. Zeile:** \_\_\_\_\_



**4. Zeile:** \_\_\_\_\_



**Weitere Ideen:**



Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

# Unser Rap-Song

**Thema/Oberbegriff**

**FAIRPLAY UND RESPEKT  
-ESSEN FÜR ALLE**

**Schlagwörter**

+



**Reime**

**= Entscheide, in welcher Reihenfolge die vier Wörter am meisten Sinn ergeben**

**1. Zeile:** \_\_\_\_\_

**2. Zeile:** \_\_\_\_\_

**3. Zeile:** \_\_\_\_\_

**4. Zeile:** \_\_\_\_\_



**Inspiration/Ideen:** - MC Food  
- Gründe für weniger Fleisch? - Gönn dir!  
- Was schmeckt dir am besten? - Fit und Fresh





Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

# Unser Rap-Song

**Thema/Oberbegriff**

**RESPEKT VOR TIEREN  
- KEIN BEEF**

**Schlagwörter**

+



**Reime**

**= Entscheide, in welcher Reihenfolge die vier Wörter am meisten Sinn ergeben**

**1. Zeile:** \_\_\_\_\_ 

**2. Zeile:** \_\_\_\_\_ 

**3. Zeile:** \_\_\_\_\_ 

**4. Zeile:** \_\_\_\_\_ 



**Inspiration/Ideen:** - MC Food  
- Gründe für weniger Fleisch? - Gönn dir!  
- Was schmeckt dir am besten? - Fit und Fresh



Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

# Unser Rap-Song

**Thema/Oberbegriff**

**RESPEKT VOR TIEREN  
- KEIN BEEF**

**Schlagwörter**



+



**Reime**



**= Entscheide, in welcher Reihenfolge die vier Wörter am meisten Sinn ergeben**

**1. Zeile:** \_\_\_\_\_ 

**2. Zeile:** \_\_\_\_\_ 

**3. Zeile:** \_\_\_\_\_ 

**4. Zeile:** \_\_\_\_\_ 



**Inspiration/Ideen:** - MC Food  
- Gründe für weniger Fleisch? - Gönn dir!  
- Was schmeckt dir am besten? - Fit und Fresh







Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

# Unser Rap-Song

**Thema/Oberbegriff**

**FIT UND FRESH - FOOD**

**Schlagwörter**

+



**Reime**

**= Entscheide, in welcher Reihenfolge die vier Wörter am meisten Sinn ergeben**

**1. Zeile:** \_\_\_\_\_ 

**2. Zeile:** \_\_\_\_\_ 

**3. Zeile:** \_\_\_\_\_ 

**4. Zeile:** \_\_\_\_\_ 



**Inspiration/Ideen:** - MC Food  
- Gründe für weniger Fleisch? - Gönn dir!  
- Was schmeckt dir am besten? - Fit und Fresh

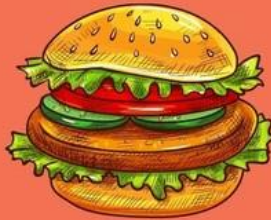




# **RAP FOOD STARS**



**- lieben frisches Essen**



## **FAIRPLAY UND RESPEKT**

- alle Menschen auf unserer Erde wollen satt und gesund sein
- es ist nur begrenzt Platz für das Herstellen von Lebensmitteln da
- Viehhaltung benötigt den meisten Platz



## **FAIRPLAY UND RESPEKT**



# **FRESH UND FIT**



- gesund
- voller Power
- immer am Start



## **CHECK!**

### **VIEL UND OFT:**

- Obst und Gemüse
- Vollkorn-Stuff (z.B. Vollkornbrot, Vollkornnudeln)
- Hülsenfrüchte (z.B. Bohnen und Linsen)
- Nüsse



- SELTEN:**
- Fisch und Fleisch
  - Milchprodukte
  - Zucker



# TÜRKISCHE LINSENSUPPE



## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 200g rote Linsen, gewaschen
- 3 Karotten
- 3 Zwiebeln
- 2 große Kartoffeln
- 2 ½ Esslöffel Olivenöl
- 1 Liter Wasser
- Ca. 2 TL Salz
- Pfeffer
- Saft einer 1/2 Zitrone
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- ca. 1 Esslöffel getrocknete Pfefferminze
- Gewürze, nach Geschmack: Chili, Ingwer, Kreuzkümmel, Paprikapulver oder Knoblauch
- Fladenbrot und Zitrone als Beilage



## MATERIAL

- Messer
- Schneidebrett
- Sparschäler
- Feines Küchensieb
- 1 großer Topf
- 1 kleiner Topf
- Messbecher
- Pürierstab
- Kochlöffel



# TÜRKISCHE LINSENSUPPE

## ZUBEREITUNG

1. Die roten Linsen in dem Küchensieb waschen.
2. Das Gemüse waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. 2 ½ Esslöffel Olivenöl in dem großen Topf erhitzen. Das Gemüse hinzugeben und ca. 2 Minuten anbraten. Nun die gewaschenen Linsen dazugeben und kurz mitbraten. 1 Liter Wasser über alles gießen und ca. 20 Min. köcheln lassen. Öfter mal umrühren.
4. Wenn die Kartoffeln gar sind, das Ganze pürieren. Dann mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Eventuell weitere Gewürze hinzufügen. Falls die Suppe zu dick sein sollte, noch etwas Wasser hinzugeben und alles noch einmal erhitzen.
5. Nun in dem kleinen Topf 3 Esslöffel Olivenöl mit dem Tomatenmark erhitzen und unter Rühren ca. 1 Min. braten, die getrocknete Pfefferminze hinzufügen und dann damit die Linsensuppe garnieren.



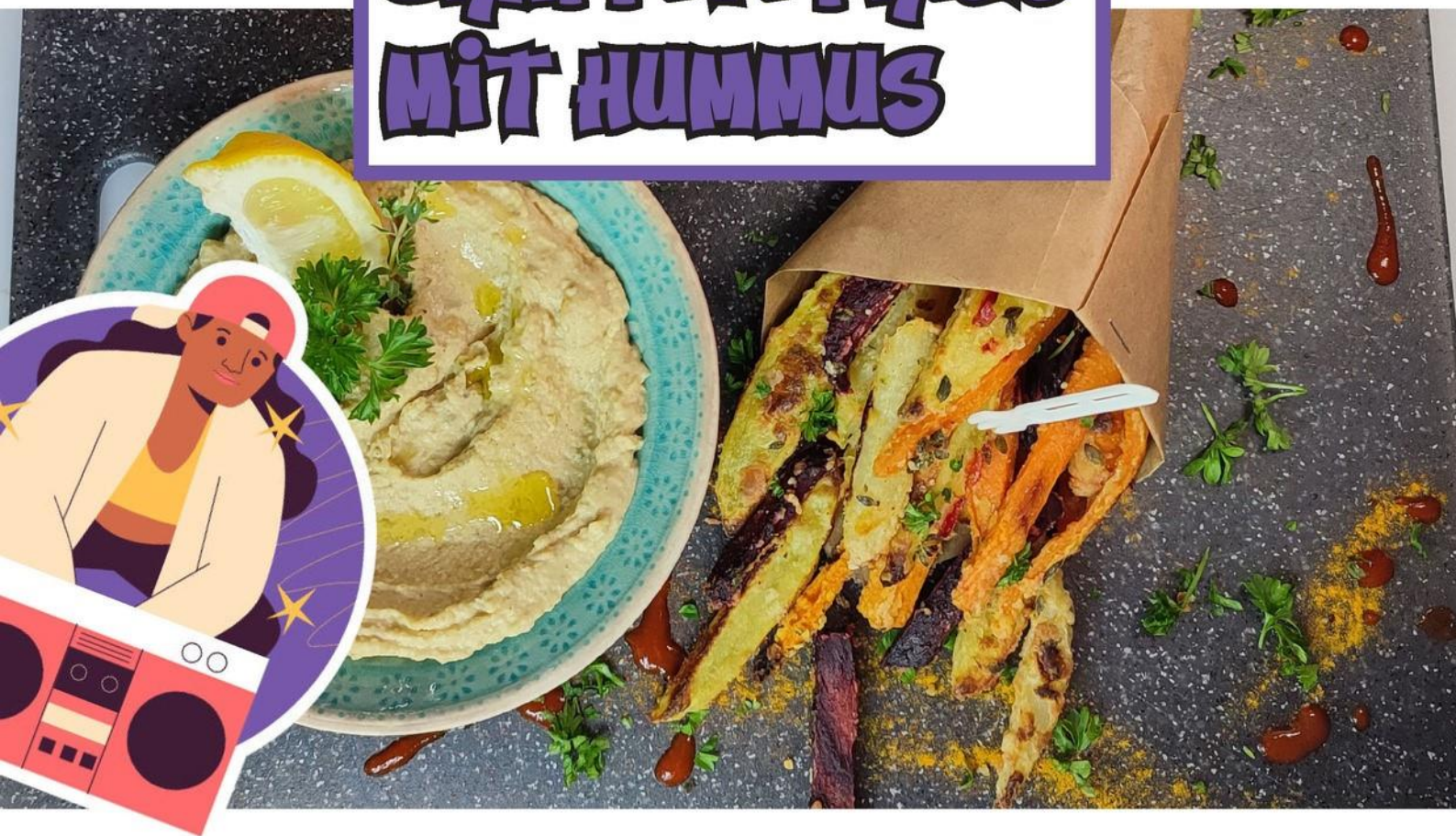
**MIT FLADENBROT UND ZITRONENSPALTEN SERVIEREN.**

**GÖNNT EUCH!**





# GRAFFITI FRIES MIT HUMMUS



## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

### Graffiti-Fries

- 4 Gemüsesorten der Saison, jeweils 250g (z.B. Karotten, Rote Beete, Pastinake, Kohlrabi, Knollensellerie)
- 2 EL Vollkorn-Dinkelmehl
- 3 EL Rapsöl
- 1 EL getrockneter Thymian
- Ca. 1 TL Salz
- Pfeffer
- ½ Bund Petersilie

### Hummus

- 1 Dose gekochte Kichererbsen
- 1 bis 2 Zehen Knoblauch
- Saft einer halben Zitrone
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Tahini (Sesammus)
- ½ TL Salz
- Pfeffer
- Kreuzkümmel

## MATERIAL

- Messer
- Brett
- Sparschäler
- Sieb
- 2 Schüsseln
- Löffel
- Backblech und Backpapier
- Pürierstab/Küchenmixer





# GRAFFITI FRIES MIT HUMMUS

## ZUBEREITUNG

### Graffiti-Fries:

1. Den Ofen vorheizen (210°C Ober-/Unterhitze oder 190°C Umluft)
2. Gemüse waschen und schälen, alles in ca. 5 cm lange Stifte schneiden.
3. Petersilie waschen und fein hacken.
4. Gemüse mit Thymian und restlichen Zutaten, außer der Petersilie, vermengen
5. Im Ofen ca. 20-25 min goldbraun backen.
6. Mit der Petersilie bestreuen.

### Hummus:

1. Das Wasser der Kichererbsen aus der Dose mit einem Sieb abgießen und die Kichererbsen kurz abtropfen lassen.
2. In einer Schüssel werden anschließend Kichererbsen, Knoblauch, Zitronensaft, Olivenöl, Tahini, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel püriert, bis eine cremige Masse entsteht.
3. Abschmecken.

Die Graffiti-Fries zusammen mit dem Hummus servieren.

## GÖNNT EUCH!





# FALAFEL UND WRAP



## ZUTATEN FÜR 4 WRAPS

### Falafel

- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL kleingehackte Petersilie
- 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- 1 TL Koriander (gemahlen)
- ½ TL Kurkuma
- 3 EL Vollkornmehl
- + Mehl zum Wälzen
- 1 TL Backpulver
- Salz
- Pfeffer
- Rapsöl zum Braten

### Sesamsoße

- 125g (veganer) Joghurt
- 1-2 EL Tahini (Sesammus)
- Salz
- Pfeffer
- Zitronensaft



## WEITERE ZUTATEN

- 4 Weizentortillas
- 150g frischer Rotkohl
- 1 rote Zwiebel
- ½ Eisbergsalat
- 1 Tomaten
- 1/2 Gurke
- frische Minze
- Salz
- Pfeffer
- Zitronensaft
- Chili-Sauce

## MATERIAL

- Sieb
- Hohe Schüssel
- Pürierstab
- Esslöffel
- Teelöffel
- Pfanne
- Pfannenwender
- Teller
- Küchenpapier
- Kleine Schüssel
- Mittlere Schüssel
- Messer und Brett
- Kleiner Schneebesen





# FALAFEL & WRAP

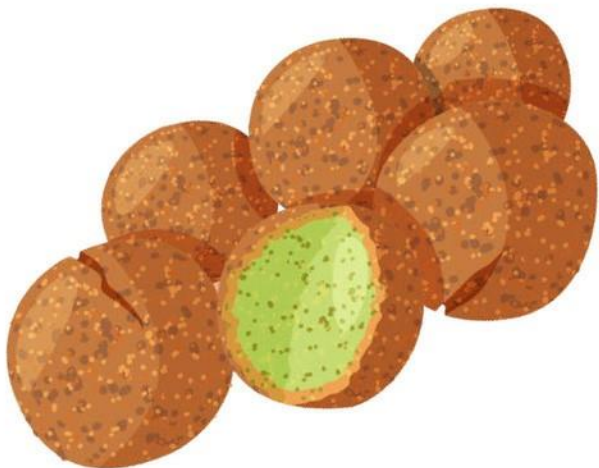
## ZUBEREITUNG

### Falafel

- Die Kichererbsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen.
- Zwiebeln und Knoblauch schälen und in kleine Stücke schneiden.
- Kichererbsen, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie und Gewürze mit einem Pürierstab in einer hohen Schüssel pürieren.
- Das Mehl löffelweise dazugeben und mit einer Gabel untermischen.
- Das Backpulver untermischen und alles zu einem glatten Teig zusammenrühren. Teig zu kleinen Bällchen oder Talern formen.
- Rapsöl in eine Pfanne geben, so dass der Boden bedeckt ist und erhitzen. Wenn das Öl heiß ist, die Bällchen darin bei mittlerer Hitze von allen Seiten braten. Anschließend auf ein Küchenpapier legen, dass das überschüssige Öl aufsaugt.

### Sesamsoße

- Joghurt und Tahini mit einem Schneebesen in einer Schüssel richtig gut vermengen.
- Abschmecken mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft.



### WEITERE ZUTATEN:

- Das Gemüse und die Minze waschen. Den Rotkohl in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Gurke und Tomaten würfeln, die Minze hacken und zusammen mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel vermengen.
- Die Weizentortillas im Ofen bei ca. 150° erwärmen.
- Alle Zutaten bereitstellen.
- Die Weizentortillas nach Lust und Laune belegen und dann zu Wraps zusammenrollen.

## GÖNNT EUCH!





# CHILI SIN CARNE



## ZUTATEN FÜR CA. 6 PORTIONEN

- 200g Sojaschnetzel (fein)
- 6 EL Sojasoße
- 1 gehackte Zwiebeln
- 1 gehackte Knoblauchzehe
- 1 Dose Mais (300g)
- 2 Dosen Kidneybohnen (2x400g)
- 1 Dose schwarze Bohnen (400g)
- 2 Dosen gehackte Tomaten (2x 400g)
- 250ml passierte Tomaten
- 250ml Gemüsebrühe
- 3 TL Tomatenmark
- 2 TL Paprikapulver
- 1TL Salz
- 1TL Pfeffer
- 2 EL Rapsöl
- Chilipulver oder -sauce nach Geschmack
- Optional: Crème fraîche, Frühlingszwiebeln (in feine Ringe geschnitten), Brot (z.B. Fladenbrot), Tortilla-Chips



## MATERIAL

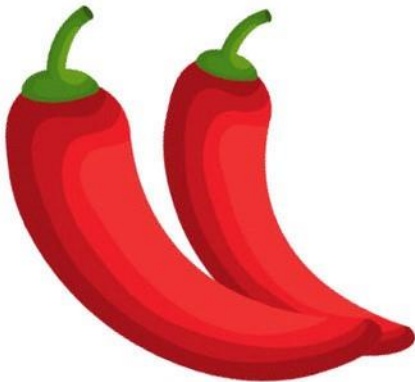
- Schüssel
- Messbecher
- Esslöffel
- Schneidebrett
- Kleines Küchenmesser
- Sieb
- Großer Kochtopf
- Kochlöffel



# CHILI SIN CARNE

## ZUBEREITUNG

1. Die Sojaschnetzel mit der Sojasoße in eine Schüssel geben und mit 500 ml heißem Wasser übergießen. Etwa 15 Minuten ziehen lassen, bis das Wasser aufgesogen und die Sojaschnetzel weich geworden sind.
2. Zwiebeln in kleine Würfel schneiden, Knoblauch in kleine Stücke schneiden.
3. Rapsöl in großen Topf geben, Zwiebeln und bei mittlerer Hitze 1-2 Min. dünsten.
4. Knoblauch, Paprikapulver und Tomatenmark hinzugeben und kurz anbraten.
5. Die eingeweichten Sojaschnetzel dazugeben und für einige Minuten anbraten.
6. Mit 250ml Gemüsebrühe ablöschen. Die gehackten und passierten Tomaten hinzugeben und auf mittlerer bis kleiner Hitze 10 Minuten köcheln lassen.
7. Mais und Bohnen in einem Sieb abspülen und abtrocknen lassen. Mit in den Topf geben und weitere 5 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen.



Kann mit Crème fraîche, kleingeschnittenen Lauchzwiebeln und Brot serviert werden.

## GÖNNT EUCH!





# BURGER - GÖNN DIR



## ZUTATEN FÜR 4 STÜCK

### Bohnen-Burger-Patties

- 250g Schwarze oder Kidneybohnen (abgetropft aus der Dose)
- Eine kleine Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch (optional)
- 60 g zarte Haferflocken
- 25 g Vollkornmehl
- 2 TL Sojasoße
- 1 TL Senf
- 1 TL Tomatenmark
- 2 TL Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- ½ TL Liquid Smoke (optional)
- Salz und Pfeffer
- Rapsöl zum Braten

## MATERIAL

- Schneidebrett
- Kleines Küchenmesser
- Knoblauchpresse
- Pfanne
- Pfannenwender
- Sieb
- Große Schüssel
- Gabel
- Teelöffel

## WEITERE ZUTATEN

- 4 Vollkorn-Burger-Brötchen
- Gönn Dir-Belag, z.B.:
  - Tomate
  - Gurke
  - Blattsalate
  - Paprika
  - Ketchup, BBQ-Sauce
  - Zwiebel
  - Eigene Ideen

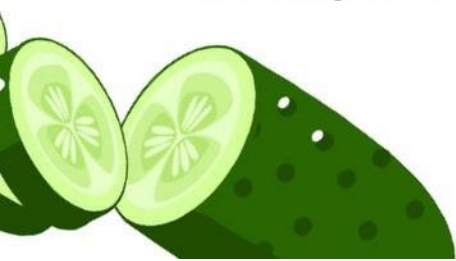




# BURGER - GÖNN DIR

## ZUBEREITUNG

1. Die Kidneybohnen in einem Sieb abtropfen lassen. Anschließend in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken, sodass eine Masse entsteht.
2. Die Zwiebel schälen und in sehr feine Würfel schneiden.
3. Den Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse pressen.
4. In einer Pfanne ca. 1 Esslöffel Rapsöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin für einige Minuten anbraten, bis sie leicht bräunlich werden. Den Knoblauch dazugeben und noch einmal ca. eine Minute braten.
5. Zwiebel und Knoblauch zu den Kidneybohnen in die Schüssel geben. Haferflocken, Mehl, Sojasoße, Senf, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Liquid Smoke, Salz und Pfeffer dazugeben.
6. Alles zu einer Masse verkneten und dann vier Burger-Patties formen.
7. Rapsöl in eine Pfanne geben, sodass der Boden gerade so bedeckt ist, und auf dem Herd auf hoher Stufe erhitzen.
8. Wenn das Öl heiß ist, den Herd auf kleine Hitze herunterdrehen, die Patties in die Pfanne tun und für ca. 10 Minuten von beiden Seiten braten, sodass sie von außen knusprig sind.
9. Die Patties aus der Pfanne nehmen und auf einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller legen. Das Küchenpapier saugt überschüssiges Öl auf.



In der Zwischenzeit können andere Teammitglieder, die weiteren Burger-Zutaten vorbereiten. Also das Gemüse waschen, ggf. schälen und dann in Scheiben schneiden. Die Brötchen aufschneiden und im Ofen aufwärmen. Stellt alle Zutaten zum Belegen auf den Tisch oder die Theke!

## GÖNNT EUCH!





# EISTEE D.I.Y



## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 500ml Wasser
- 4 Beutel Früchte- oder Rooibostee
- 250ml Fruchtsaft (nach Wahl)

## OPTIONAL

- Zucker oder Agavensaft
- Bio-Zitrone
- Beeren (frisch oder tiefgekühlt)
- Pfirsichspalten
- Minze
- Eiswürfel



## MATERIAL

- Wasserkocher
- Messbecher
- Teekanne
- Brett und Messer
- Karaffe
- Gläser



# EISTEE DIY

## ZUBEREITUNG

1. Das Wasser im Wasserkocher zum Kochen bringen.
2. Die Teebeutel in eine Teekanne hängen und mit dem heißen Wasser übergießen.
3. Den Tee 6 Minuten ziehen lassen, dann die Beutel entfernen. Teekanne in kaltes Wasser stellen.
4. Ggf. die Früchte waschen und kleinschneiden.
5. Den abgekühlten Tee mit dem Saft vermischen.
6. Abschmecken!
7. Mit Eiswürfel, Früchten und Deko servieren.



## GÖNNT EUCH!







# **CHECK-LISTE**

## ✓ **FIT UND GESUND?**

Du darfst nur mit Lebensmitteln arbeiten, wenn du gesund bist. Hast du Fieber, Halsschmerzen, Bauchschmerzen, Durchfall, vor kurzem erbrochen oder ansteckende Hauterkrankungen, musst du leider der Küche fernbleiben.

## ✓ **FRESHE KLAMOTTEN?**

Für die Arbeit in der Küche brauchst du saubere Kleidung oder eine saubere Schürze. Zu einer Schürze rate ich dir besonders dann, wenn du deine Lieblingsklamotten trägst, da diese sonst schnell schmutzig werden könnten.

## ✓ **ZUSAMMENGEBUNDENE HAARE ODER EINE CAP?**

Lange Haare musst du zusammenbinden oder hochstecken. Eine Cap oder Ähnliches geht auch als Kopfbedeckung.

## ✓ **ÄRMEL HOCHGEKREMPelt?**

Falls du ein Sweatshirt oder etwas anderes Langärmeliges trägst, musst du die Ärmel hochkrempeln.

## ✓ **SCHMUCK ABGELEGT?**

Handschmuck und Armbanduhr müssen vor dem Kochen abgenommen und so hingelegt werden, dass sie nicht in die Nähe der Lebensmittel kommen.

## ✓ **HÄNDE GEWASCHEN?**

Vor Arbeitsbeginn müssen die Hände, und am besten auch die Unterarme, *gründlich* gewaschen werden.

## ✓ **KÜCHE OHNE DRECK?**

Es ist wichtig, dass deine Küche sauber ist. Sorg dafür, dass auch zu Beginn die Arbeitsflächen gereinigt werden und, dass kein Müll herumliegt.

**ALLES SAUBER UND READY? DANN SAG: CHECK!!!**

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft



Europa-Universität  
Flensburg

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



**Über IN FORM:** IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) und vom damaligen Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in verschiedenen Lebenswelten aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: [www.in-form.de](http://www.in-form.de)