






# Lecker Deutsch

	<b>Zielgruppe</b> Erwachsene im DaZ-Bereich
	<b>Gruppengröße</b> Max. 10 Teilnehmende bei Sprachlevel A1
	<b>Durchführende</b> 1 Kursleitung & ggf. eine Person zur Unterstützung
	<b>Zeitbedarf</b> 0,5 h Aufbau 2 h Durchführung inkl. gemeinsamem Essen 0,5-1 h Abbau
	<b>Vorkenntnisse</b> Durchführende: Etwas Kocherfahrung, grundlegende Küchenfertigkeiten

In den Wochen vor der Aktion wird je nach Sprachlevel das gemeinsame Kochen vorbereitet, indem die Teilnehmenden mit dem Wortschatz vertraut gemacht werden. Dafür können bspw. Wortlisten (**M4**) oder Memories (**M5**) verwendet werden. Der Saison entsprechend wird eins der vier Fotorezepte ausgewählt und am Tag vor der Aktion werden die Lebensmittel eingekauft.

Zu Beginn der Aktion wird das Foto-Rezept (**M1**) gemeinsam durchgegangen. Es wird kurz über die Themen Saisonalität & Regionalität gesprochen. Die Jahreszeitenuhr (**M3**) wird genutzt, um zu verdeutlichen, dass alle verwendeten Lebensmittel derzeit in Deutschland wachsen. In einer Leerlaufphase, versuchen die Teilnehmenden Lebensmittel in die passende Saison zu sortieren. Gemeinsam wird das Rezept zubereitet. Abschließend wird gemeinsam gegessen und über das Gelernte gesprochen. Im Nachgang kann mit dem Foto-Puzzle (**M2**) eine Lernkontrolle durchgeführt werden. Dafür werden die Bilder und die Zubereitungs-Hinweise in die passende Reihenfolge gebracht.

## ★ Ziele

- Der Wortschatz der Teilnehmenden wird in den folgenden Bereichen aufgebaut: regionale und saisonale Lebensmittel, Küchenutensilien, Zubereitungstechniken
- Die Teilnehmenden lernen ein konkretes Rezept mit regionalen/saisonalen Zutaten zuzubereiten
- Die Teilnehmenden verstehen, dass verschiedene Lebensmittel zu unterschiedlichen Zeiten im Jahr wachsen und welche Bedeutung dies hat
- Die Teilnehmenden üben alltägliche Gesprächssituationen
- Die Teilnehmenden lernen nebenbei, wie Lebensmittelverschwendung verringert werden kann

## 💡 Gut zu Wissen: Saisonalität und Regionalität

Heutzutage können wir fast jedes Obst und Gemüse das ganze Jahr über im Supermarkt kaufen. Da ist es gar nicht so leicht den Überblick zu behalten, was in welchem Monat vor unserer Haustür wächst. Ein Saisonkalender am Kühlschrank kann eine große Hilfe sein.

Oft geht ein saisonaler mit einem regionalen Einkauf Hand in Hand, zumindest bei heimischen Obst- und Gemüsesorten. Saisonales Obst und Gemüse kostet in der Haupterntezeit meist am wenigsten, das gilt auch für exotische Früchte. Für regionale Sorten spricht, dass die Transportwege kurz sind. Das ist gut für die Ökobilanz. Außerdem kommen die Produkte so oft frischer bei uns an. Auch ihr Vitamin- und Mineralstoffgehalt ist höher.

Doch was bedeutet „Regional“? Das ist gar nicht so leicht zu beantworten, denn der Begriff „Region“ ist nicht definiert. Das „Regionalfenster“ gibt den Verbraucher\*innen durch die konkrete Angabe der Region eine Hilfestellung. Weitere Tipps, wie Sie regionale Produkte bei Ihrem Einkauf finden, sind unter dem angegebenen Link zum „Regional einkaufen“ aufgelistet.

**Weitere Informationen & Materialien** zu den Themen Saisonalität/Regionalität gibt es beim BZfE & IN FORM:

- Saisonkalender: <https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/orientierung-beim-einkauf/der-saisonkalender/saisonzeiten-bei-obst-und-gemuese/>
- Regional Einkaufen: <https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/orientierung-beim-einkauf/regional-einkaufen/>
- Saisonal Einkaufen: <https://www.in-form.de/wissen/saisonaler-einkauf/>.

## Vor-/Nachbereitung

### Im Vorfeld:

- Wichtige Wörter im Sprachkurs einführen
- Abfrage von Lebensmittelunverträglichkeiten/-allergien
- Fotorezept für alle ausdrucken & ein (laminiertes) Exemplar für die Küche
- Rezept-Puzzle & Zusatzmaterialien drucken und laminieren
- Beschaffung der Zutaten

### Am Tag der Durchführung:

- Küche vorbereiten

### Am Tag der Durchführung:

- Aufräumen

## Materialien

### • **Küchenausstattung (Bsp. Herbst):**

- 1 Messer und 1 Schneidebrett pro Person
- 1 Koch-Möglichkeit
- Großer Topf, Messbecher, Pürierstab, Suppenkelle, Kochlöffel, Schüsseln
- Tiefe Teller, Gläser und Besteck zum Essen
- Geschirrhandtücher, Lappen, Servietten

### • **Behälter** für übriggebliebenes Essen

### • Ggf. Zopfgummis, Einmalhandschuhe

### • **Materialien:**

- Foto-Rezept (M1)
- Rezept-Puzzle (M2)
- Jahreszeiten-Uhr (M3)
- Wortlisten (M4)
- Memory Zutaten & Küchenhelfer (M5)

## Ablauf am Beispiel Kürbissuppe

Dauer	Aktion	Material
0,5 Std.	<b>Einführung</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Überblick über Thema und Ablauf</li><li>• Anhand von dem Fotorezept die Arbeitsschritte an der Tafel durchgehen, Lebensmittel ggf. auf die Tische stellen, darauf eingehen, dass das Gemüse derzeit in Deutschland wächst &amp; frisch ist.</li><li>• Optional: Wortlisten für neue Begriffe</li></ul>	M1, ggf. M2 & M4
1 Std.	<b>Kochen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hygieneunterweisung</li><li>• Kursleitung verteilt eine Aufgabe an jede/n Teilnehmer/in, bspw. Zwiebeln schneiden, Kürbiskerne von Fruchtfleisch befreien, Tisch decken etc. und unterstützt im Prozess.</li><li>• Das gemeinsame Kochen für Gespräche nutzen, bspw. Lieblingsgerichte, Esskultur, Erfahrungen mit den verwendeten Lebensmitteln</li><li>• <b>Optional:</b> Jahreszeiten-Uhr. Wenn beim Kochen zwischendurch Leerlauf entsteht, kann die Jahreszeiten-Uhr genutzt werden. Die Kursleitung erklärt das Spiel und die Teilnehmenden lernen, wann welches Lebensmittel saisonal verfügbar ist. Hier können Gespräche über eigene (Koch-)Erfahrungen entstehen.</li></ul>	Lebensmittel, Küchenutensilien  M1, ggf. M3 oder M5
0,5 Std.	<b>Essen &amp; Abschluss</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Der Tisch wird gedeckt und es wird gemeinsam gegessen.</li><li>• Abschlussreflektion: gemeinsam essen &amp; über das Gelernte unterhalten.</li><li>• Im Gespräch erfragen, ob:<ul style="list-style-type: none"><li>• den Teilnehmenden das Kochen Spaß gemacht hat</li><li>• sie weitere Rezepte lernen möchten</li><li>• ihnen die Suppe schmeckt</li><li>• sie etwas Neues gelernt haben...</li></ul></li><li>• Anschließendes Aufräumen und Abschluss</li></ul>	Geschirr, Besteck  Behälter für Essensreste

## IN FORM-Projekt KlimaFood

### Projektleitung:

Prof. Dr. Ulrike Johannsen  
Europa-Universität Flensburg  
Auf dem Campus 1  
24943 Flensburg

### Ansprechpartnerin:

Vanessa Lüder  
E-Mail: [vanessa.lueder@uni-flensburg.de](mailto:vanessa.lueder@uni-flensburg.de)  
Tel.: +49 461 805 2971

### Weitere Infos:

<https://www.uni-flensburg.de?30715>  
[https://www.instagram.com/klimafood\\_in\\_form/](https://www.instagram.com/klimafood_in_form/)

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

 Europa-Universität  
Flensburg

Fakultät I  
Institut für Gesundheits- und  
Ernährungswissenschaften

## + Ergänzende Aktionen

- Wenn mehr Zeit ist, kann gemeinsam eingekauft werden
  - Einüben von Alltagssituationen, Wortschatz aufbauen, soziale Interaktion
  - Klimafreundliches einkaufen einüben: zu Fuß, möglichst unverpackt, unverarbeitet, regional, saisonal, Beutel mitbringen etc.
- Anhand von saisonalem und regionalem Obst und Gemüse kann das Thema Haltbarmachung thematisiert werden. Gemeinsam können Gurken eingelegt, Äpfel eingekocht und Kräuter getrocknet werden.
- Wenn pro Saison ein Rezept genutzt wird, dann kann jedes Mal ein anderes Thema fokussiert werden, bspw. Verpackungen & Entsorgung, Lebensmittelverschwendung (auch Haltbarmachung, Einkauf, Lagerung), Saisonalität & Regionalität
- In der Gruppe eigene Fotorezepte erstellen und besprechen
- Ein Sprachkurs mit A2/B1-Level kann mithilfe der Kursleitung die gemeinsame Kochaktion planen und für Freunde, Familie oder einen A1-Sprachkurs durchführen
  - Stärkung der Selbstwirksamkeit



## Mögliche Materialien für die Vor-/Nachbereitung von „Lecker Deutsch“

- **Weitere Spiele von KlimaFood:**
  - Vom Acker auf den Teller
  - Saisonimo
  - etc.
- **Häppchenweise Deutsch** (<https://www.ble-medien-service.de/1777/haeppchenweise-deutsch-deutsch-lernen-mit-den-themen-ernaehrung-und-bewegung/>):
  - Lebensmittelgruppen (AB 1.2 & AB 1.2)
  - Das mag ich, das mag ich nicht (AB 1.7)
  - Küchenhelfer (AB 2.4 & AB 2.5)
  - Frische Lebensmittel verarbeiten (AB 2.6-2.8)
  - Gemeinsam kochen (AB 2.10 & AB 2.11)
  - etc.
- **Buchstäblich fit** (<https://www.ble-medien-service.de/1735/buchstaeblich-fit-besser-lesen-und-schreiben-mit-den-themen-ernaehrung-und-bewegung/>):
  - Hände waschen (AB 3/5 - 3/7)
  - Küchenmesse: Kulinarische Pantomime (AB 3/14)
  - Küchengeräte erkennen (AB 3/15 - AB 3/17)
  - Zutaten (AB 3/31 - AB 3/33)
  - Arbeitsabläufe beim Kochen (AB 3/38 - AB 3/39)
  - Wo wachsen Gemüse und Obst? (AB 4/23 - AB 4/26)
  - etc.
- **Spielebox Aufgetischt!** Spielerisch Deutsch lernen mit dem Thema Essen und Trinken
- **Die Marktkiste** (<https://www.ostfriesischelandschaft.de/2835.html>)
  - Für den Bereich Ostfriesland kostenlos zum Ausleihen

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



Fakultät I  
Institut für Gesundheits- und  
Ernährungswissenschaften