

## Herzlich willkommen im coolinarischen Methodenkochbuch!



Unser Bundesthema 2014/15 drehte sich um das Kochen, aber auch um das ganze Drumherum. Deshalb gibt es dazu auch kein normales Kochbuch, sondern eben ein **Methodenkochbuch**, in dem ihr **Rezepte, Anleitungen und Methoden** aber auch **einfach Ideen für Heimstunden, Aktionen und Lager** findet, eingeteilt nach den **8 Schwerpunkten der PPÖ**.

Unser Methodenkochbuch war eine "Mitmachsache". Coolinarische Ideen zu den 8 Schwerpunkten aus vielen PfadfinderInnengruppen in ganz Österreich wurden damals über die Webseite geteilt. Nun haben wir alle Beiträge zu diesem Dokument zusammengefasst. Wir freuen uns aber auch riesig, wenn ihr vorhandene Ideen selber ausprobieret. Auch daran könnt ihr ganz Österreich. Viel Spaß mit dem coolinarischen Methodenkochbuch.



### Bereitschaft zum Abenteuer des Lebens

Willkommen im coolinarischen Abenteuer des Lebens. Auf der folgenden Seite findet ihr die Geheimrezepte, was ein Taschenmesser mit Bodenzeichen, ein Grillstock mit Gummistiefeln und ein Stahlschwamm mit der Asche in der Milch zu tun hat.

Der Pfadfinder, die Pfadfinderin, ist fröhlich und unverzagt. So das Gesetz zum Schwerpunkt Abenteuer des Lebens. Klar könnte man an dieser Stelle sagen, dass gutes Essen in einer geselligen Runde immer fröhlich und unverzagt ist, doch das Besondere am Abenteuer des Essens sind die besonderen Umstände, die ein Abenteuer zum Abenteuer machen. Geh in den Wald und suche dir ein paar Zutaten (Achtung bei Pilzen!), entzünde bei Regenwetter ein Feuer um verseuchtes Wasser abzukochen oder siebe auf dem Lager die Asche aus der Milch, so schmeckt das Abenteuer des Lebens.



### Mumu

**Mumu** ist die Zubereitungsart, in der das Essen langsam, eventuell über Nacht, in einem Erdloch gegart wird.

Dazu wird ein Erdloch ausgehoben. Daneben macht ihr ein Lagerfeuer und legt in diese Steine, die sich durch die Hitze des Feuers aufwärmen.

*Coolinarisch - Team*

Ihr bereitet euch in kleinen Alufolienpäckchen euer Essen vor. Ihr könnt in dieses Päckchen Fleisch, Gemüse, Fisch mit Gewürzen und Öl nach eurem Belieben hineingeben. Schaut, dass die Alufolienpäckchen gut verschlossen sind damit sie nicht gleich aufreißen. Befüllt das Erdloch mit den erhitzten Steinen, legt eure Alufolienpäckchen mit den Zutaten hinein, oben drauf eventuell auch noch Steine und schüttet das Loch zu.

Die Garzeit beginnt. Jetzt müsst ihr ein paar Stunden Geduld haben, bis euer Essen fertig ist. Von den Zutaten und der Größe des Päckchens hängt es ab, wie lange die Garzeit dauert.

Zeitaufwand:	1 Lagertag
Vorbereitungszeit:	je nach Grubengröße 30 bis 60 Minuten, oder auch länger
Material:	Lagerfeuer, Steine, Schaufel, Alufolie
Location:	Outdoor
Technische Voraussetzung:	Lagerfeuer, Erdloch
Stufe:	GuSp, CaEx, RaRo
Anmerkung:	Erfordert ein wenig Geduld, da das Essen gegart wird!



## Spirituelles Leben

Shalom, Grüß Gott und Salam in der Coolinarik des Lebens aus dem Glauben. Auf der folgenden Seite findet ihr die Geheimrezepte, wo der Wert eines geteilten Brotes liegt, warum Religion für die Ernährung Platzanweiser spielen darf und weshalb das Tischgebet in jeder Religion dasselbe nur in Grün bedeutet.

Der Pfadfinder, die Pfadfinderin, sucht den Weg zu Gott. So das Gesetz zum Schwerpunkt Leben aus dem Glauben. Gleich, ob man versucht sich koscher zu ernähren, um Jahwe näher zu sein, ob das Schwein vom Speiseplan verschwindet, weil es in den Schriften von Allah gelehrt wird oder ob wir das Brot gemeinsam im Namen Christi brechen. Es ist nicht die Religion, die die Dankbarkeit für das tägliche Brot schafft, sondern es ist jeder einzelne von uns - ob alleine oder gemeinsam. Welche Werte und welche Tradition besitzt Ernährung in der eigenen und in fremden Religionen? Versucht mal koscheres Essen zu kochen, probiere mal bewusst dankbar für dein Essen zu sein und traue dich herauszufinden, was es mit dem Fasten auf sich hat.



## Brot backen

Dieses Rezept passt perfekt zum Schwerpunkt Leben aus dem Glauben. Wir haben die Brötchen für eine Spirieinheit am Gruppensommerlager gebacken und dann während der Feier miteinander geteilt.

*CaEx Wr. Neudorf*

Dieses Brotrezept ist lagererprobt und ideal, um eine Spirieinheit damit zu gestalten. Oder du backst die Brötchen einfach als Beilage zu einem anderen Gericht.

- Zeitaufwand: 3-4 Stunden  
 Vorbereitungszeit: Zeit für Einkauf  
 Material: große Teigschüssel (Weidling), Backrohr inklusive Backblech, Messbecher, eventuell Waage, Pinsel zum Bestreichen, Backpapier  
 Location: Indoor und Outdoor  
 Technische: Backrohr  
 Voraussetzung:  
 Stufe: CaEx, RaRo  
 Zutaten:
- 1 Packungen Dinkel Sauerteig Extrakt (Biovegan), im Bioladen erhältlich
  - 700 g Dinkelmehl
  - 300 g Roggenmehl (Alternativ kann Weizenmehl verwendet werden)
  - 1 Packung Trockenhefe (ca.20 g)
  - 2 Teelöffel Salz
  - 750 ml warmes Wasser
  - grobes Salz, Kümmel, Sesam ... zum Bestreuen
  - 1 Ei
- Zubereitung:
- Alle trockenen Zutaten gut mischen, das Wasser dazu geben und gut durchkneten. 2 Stunden abgedeckt an einen warmen Ort stellen und "gehen" lassen. Danach nochmals durchkneten und zu kleinen Brötchen formen. Brötchen mit versprudelm Ei bestreichen und mit Salz/Sesam/Kümmel/... bestreuen.
  - Auf das Backblech Backpapier legen und Brötchen darauflegen. Eine Schale Wasser dazu stellen und bei 180-200 Grad ca. 80 Minuten backen. Danach abkühlen lassen.
  - Falls die Brötchen erst am nächsten Tag gebraucht werden (zum Beispiel bei einer Spirieinheit) nach dem Auskühlen in einem größeren Plastiksack verpacken, damit sie weich bleiben.





## Körperbewusstsein und körperliche Leistungsfähigkeit

Auf die Plätze, fertig und auf geht's in die Coolinarik des Körperbewusstseins und der körperlichen Leistungsfähigkeit.

Auf der folgenden Seite findet ihr die Geheimrezepte, warum Ernährung ein fester Bestandteil unserer Gesundheit ist oder eben nicht, warum Sport und Bewegung ohne Essen genauso wenig funktionieren kann wie zu viel Essen ohne Bewegung und wie wir Geist und Körper mit der Coolinarik gesund halten können. Nach dem bewegten letzten Jahr habt ihr sicher schon einige Tipps und Ideen zu diesem Schwerpunkt.



### So ein Käse - Mozzarella selbst herstellen

Wenn ihr euch zum ersten Mal an die Käseherstellung wagt, steht ihr vor der Qual der Wahl, denn die meisten Käsesorten lassen sich mit mehr oder weniger Aufwand selber herstellen. Für den Einstieg in die Käseproduktion eignet sich besonders die Herstellung von Mozzarella. Die Zutaten begrenzen sich auf frische Kuhmilch oder Vollmilch, Lab und Zitronensäure und die Herstellung ist relativ einfach.

Coolinarisch - Team

Zeitaufwand:	1 Lagertag
Vorbereitungszeit:	je nach Grubengröße 30 bis 60 Minuten, oder auch länger
Material/Zutaten:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 Liter pasteurisierte Milch</li> <li>• 7 g Zitronensäure</li> <li>• 1,3 ml Lab</li> <li>• wenn gewünscht, Salz</li> </ul>
Location:	Indoor
Technische Voraussetzung:	Kochmöglichkeit, Thermometer
Stufe:	GuSp, CaEx, RaRo
Anmerkung:	Die Milch am besten bei Kühlschrank-Temperatur verarbeiten, denn sie beginnt ab rund 15 Grad zu gerinnen. Zitronensäure und Lab gibt es in der Apotheke, in Online - Shops oder bei Landwirtschaftsmärkten
Zubereitung:	Die Zutaten begrenzen sich auf frische Kuhmilch oder Vollmilch, Lab und Zitronensäure und die Herstellung ist relativ einfach. Die Zitronensäure wird mit 70 Gramm Wasser vermenget und darin aufgelöst. Milch und gelöste Zitronensäure werden zusammen in einen Topf gegeben und unter Rühren auf ca. 36 Grad erhitzt.
	<p>Nach Erreichen der gewünschten Temperatur gebt ihr 1,3 ml Lab hinzu. Hier bietet es sich an, das Lab vorher in 150 ml Wasser zu lösen, das ihr anschließend zur Milch hinzufügt. Nach einer Viertelstunde ist das Rohprodukt fest und kann durch waagrechte und senkrechte Schnitte in walnussgroße Stücke portioniert werden. Die korrekte Größe ist wichtig, damit sich ausreichend Molke absetzt.</p> <p>Anschließend lasst ihr die Masse im Sieb abtropfen. Hierfür empfiehlt es sich, zwei verschiedene Siebe mit unterschiedlich großen Maschen zu benutzen. Verwendet zuerst das Grobmaschige und dann das etwas feinere Sieb, um möglichst viel Flüssigkeit abtropfen zu lassen.</p> <p>Legt die Masse nun auf ein (am besten gerilltes) Blech aus, um dem Rohprodukt nochmals Flüssigkeit zu entziehen. Hier erhält der Mozzarella seine typische Konsistenz: Gebt die Masse portionsweise in einen Topf und gießt kochendes Wasser darüber. Knetet den angehenden Mozzarella nun mit einem Kochlöffel durch.</p> <p>Lasst den Mozzarella abkühlen, bis er nicht mehr zu heiß ist. Nehmt die Masse in die Hand und verleiht ihr die mozzarella-typische Form. Hierfür umfasst ihr die Mozzarella-Masse mit beiden Händen. Zwischen Zeigefinger und Daumen presst ihr jetzt Kugeln hervor, die ihr anschließend in kaltes Wasser legt.</p>
Quelle:	Quelle: <a href="http://www.aladin.de/gourmet/kaese-selber-machen/">http://www.aladin.de/gourmet/kaese-selber-machen/</a>



## Kritisches Auseinandersetzen mit sich und der Umwelt

Herzlich willkommen in der kritischen Auseinandersetzung mit sich selbst, seiner Umwelt und seiner Ernährung. Auf der folgenden Seite findet ihr die Geheimrezepte, wann und wo ihr von Essen und Ernährung umgeben seid und wann und wo ihr vielleicht schon mittendrin steckt. Hört auf zu fragen, was das Leben für euch zubereiten kann, sondern fragt euch selbst, was ihr für euer Leben zubereiten könnt, im coolinarischen Sinn und darüber hinaus.

Der Pfadfinder, die Pfadfinderin, überlegt, entscheidet sich und handelt danach. So das Gesetz zum Schwerpunkt kritisches Auseinandersetzen mit sich selbst und der Umwelt. Warum schmeckt mir nichts, wenn ich alleine vor dem Fernseher esse? Warum vergeht mir der Appetit, wenn ich Streit habe und wieso schmeckt Eis so extrem gut bei Liebeskummer? Was bedeutet es, wenn Fleisch plötzlich einfach nur billig ist? Warum gibt es in dem All-Inclusive Hotel in der Türkei immer nur Schnitzel mit Pommes? Ist es fair, dass Menschen verhungern? Warum ist der Big Mac ein wichtiger Faktor in der globalen Wirtschaft? Und wieso mag es Oma nicht, wenn sie alleine essen muss? Essen ist ein Bestandteil des Lebens, wir tun es täglich. Sieh mal genau hin, warum du isst was du isst, hinterfrage die Unterschiede von einzelnen Lebensmitteln und besuche doch mal einen Bauern bei seiner Arbeit.



## Kilometerjause

Bei der **Kilometerjause** geht es darum, den Kindern und Jugendlichen bewusst zu machen, welche Lebensmittel wie weit "reisen", bis wir sie auf dem Tisch haben und, dass es oft auch Alternativen gibt, die ganz in der Nähe produziert werden.

*Coolinarisch - Team*

Zeitaufwand:	1 Heimstunde
Vorbereitungszeit:	1 Heimstunde davor eine Besprechung Kind bzw. jeder Jugendliche können einen Beitrag mitbringen oder du kaufst einfach für alle gemeinsam ein. Wichtig: auf jedem Lebensmittel soll draufstehen, woher es kommt. Kauft ruhig so richtig "unvernünftige" Sachen wie Erdbeeren aus Südafrika, Zwiebel aus China, etc.
Material/Zutaten:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lebensmittel für die Jause</li> <li>• Weltkarte</li> <li>• Länderflaggen</li> <li>• Jause</li> <li>• Essgeschirr</li> </ul>
Location:	Indoor und Outdoor
Technische	Küchenwerkzeug
Voraussetzung:	
Stufe:	WiWö, GuSp, CaEx und RaRo
Anmerkung:	Die Milch am besten bei Kühlschrank-Temperatur verarbeiten, denn sie beginnt ab rund 15 Grad zu gerinnen. Zitronensäure und Lab gibt es in der Apotheke, in Online - Shops oder bei Landwirtschaftsmärkten
Zubereitung:	<p>Richtet in der Heimstunde die Jause gemeinsam her und markiert auf einer großen Weltkarte, wo eure Lebensmittel herkommen, z.B. mit einem Fähnchen. Außerdem könnt ihr in jedes Lebensmittel noch eine kleine Flagge des Herkunftslandes stecken. Dann zählt die Kilometer zusammen, die eure Jause zurückgelegt hat. Wir haben ein tolles Online-Tool gefunden, das euch dabei hilft die Entfernungsberechnung einfach zu erledigen. Wichtig ist dann noch, dass ihr diese Gesamtentfernung irgendwie greifbar macht, Vergleicht z.B. wie oft das der Entfernung zwischen Wien und Bregenz entspricht.</p> <p>Je nach Altersstufe könnt ihr dieses Programm natürlich noch etwas aufpeppen, z.B. eine Challenge daraus machen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wer schafft die Jause (was muss alles dabei sein?) mit den wenigsten Kilometern?</li> <li>• Oder eine persönliche Aufgabe: Über eine Woche lang die Entfernung der Lebensmittel mitschreiben, die jeder und jede Einzelne konsumiert und dann in einer Heimstunde die Ergebnisse vergleichen.</li> </ul>
Idee für eine weitere Heimstunde	In der nächsten Heimstunde könnt ihr dann einen Ausflug zu einem nahegelegenen Bauernmarkt machen, dort einkaufen und noch einmal die Kilometer zusammenzählen.



## Einfaches und naturverbundenes Leben

Willkommen im Geschmack des einfachen und naturverbundenen Lebens. Auf der folgenden Seite findet ihr die Geheimrezepte, die euch zu den Wurzeln der Ernährung zurückbringen, und das im wahrsten Sinne des Wortes. Muss man Steinzeitpfadfinder spielen, um sich einfach zu ernähren? Was steckt hinter meinem Essen aus der Packung und in welcher Packung steckt es drin? Wie fühlt sich ein Huhn, welches elendig zwischen Tausenden auf der Stange verreckt? Warum esse ich die braune Banane nicht? Und kann ein Brot mit Butter besser schmecken als ein Cordon Bleu?

Coolinarisch - Team

Der Pfadfinder, die Pfadfinderin, lebt einfach und schützt die Natur. So das Gesetz zum Schwerpunkt einfaches und naturverbundenes Leben. Coolinarisch gesehen stehen Essen und einfaches Leben in einem engen Zusammenhang. Ernährung hat seinen Anfang im Anbau der Lebensmittel, findet seinen Weg nach der Ernte über den Zwischenhändler in unseren Einkaufskörben und landet dann am Ende in unserem Mund. Lass einfach mal die Verpackung weg, sieh mal genau hin, welche Lebensmittel man einfach so aus der Natur bekommen kann und versucht die Reste, die so rumliegen geschmackvoll zu verkochen



## Kochduell

Die Patrullen haben die Aufgabe, im Umkreis von fünf bis zehn km um das Lagergelände Lebensmittel zu erstehen bzw. zu organisieren und damit ein dreigängiges Menü (Mittagessen oder Abendessen) für die Patroulle zu kochen. Dabei ist nicht nur die Zubereitung des Menüs wichtig, sondern auch die Präsentation, denn das Auge isst schließlich mit.

Coolinarisch - Team

Zeitaufwand:	1 Lagertag
Vorbereitungszeit:	Patrullen gehen selbstständig einkaufen
Material	Kochgeschirr, Brennholz
Location:	Indoor oder ourtdoor
Technische	1 Kochstelle/Kochplatz pro Patroulle
Voraussetzung:	
Stufe:	GuSp, CaEx, RaRo
Anmerkung:	Mindestens 2 Patrullen
Zubereitung:	•

Bewertungskriterien:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verpackung (je weniger, desto besser)</li> <li>• Menge (möglichst keine Reste)</li> <li>• Prozentanteil in Bezug Lebensmittel, die im Nahbereich reduziert worden sind</li> <li>• Zeit für die Zubereitung</li> <li>• Zusammenarbeit beim Kochen</li> <li>• Menüzusammenstellung</li> <li>• Geringer Einsatz von Geld für die Beschaffung der Lebensmittel</li> <li>• Erwerb nachhaltig produzierter Lebensmittel</li> <li>• Jury: Leitungsteam, Mitglieder anderer Stufen</li> </ul>
----------------------	--





## Schöpferisches Tun

Willkommen in der kreativen Welt der Coolinarik. Auf der folgenden Seite findet ihr die Geheimrezepte, die verraten, welche Kunst sich im Essen und der Ernährung versteckt, wie sich gutes Essen anhört und mit welchen Sinnen die Sinnlichkeit der Coolinarik entdeckt und erlebt werden kann.

*Coolinarisch - Team*

Der Pfadfinder, die Pfadfinderin, nützt seine, ihre, Fähigkeiten. Das Auge isst mit. Immer. Das Sinnbild einer Speise weckt die Erinnerung an den Geschmack wieder und verführt uns, in sie hineinzubeißen. Schon Bilder von Speisen lassen das Wasser im Mund zusammenlaufen, das Geräusch eines Apfels, in den wir hineinbeißen ist unverkennbar und vom Effekt einer künstlerischen Torte braucht man gar nicht anzufangen. Sei kreativ beim Kochen und lass das Rezept links liegen, entdecke Essen mit geschlossenen Augen und lass dich von der Farbenvielfalt eines Bauernmarktes inspirieren.

---



## Faschingsfeier

Für ein Sommerfest hinter dem Heim zum Thema "Asterix und Obelix" sollen die Kinder und Jugendlichen ein Festmahl vorbereiten. Dazu gehört ein Zaubertrank, ein Festtagsmenü und ein entsprechender Rahmen mit dekorierten Tischen, wobei die Deko aus Naturmaterial sein soll und ein Lagerfeuer. Die Kinder und Jugendlichen verkleiden sich nach einer Figur aus Asterix und Obelix.

*Coolinarisch – Team*

Zeitaufwand:  
Vorbereitungszeit:  
Material

ein Abend für die Durchführung  
ein Nachmittag

- Feuerschale oder Lagerfeuerstelle
- Kessel für Zaubertrank
- Tische und Bänke
- Gartenfackeln
- Verkleidungs- und Dekorationsmaterial
- Geschirr
- Lebensmittel für das Festmahl und die Getränke
- ev. Überdachungen für die Tische und Bänke

Location:  
Stufe:  
Anmerkung:

Outdoor

WiWö und GuSp

Die Lebensmittel und das Verkleidungs- bzw. Dekomaterial können zum einen Teil die LeiterInnen stellen und zum anderen Teil die Kinder und Jugendlichen selber organisieren. Diese Aktion kann auch bei einem Wochenendlager oder Sommerlager durchgeführt werden.



## Verantwortungsbewusstes Leben in der Gemeinschaft

Willkommen im verantwortungsbewussten, coolinarischen Leben in der Gemeinschaft. Auf der folgenden Seite findet ihr die Geheimrezepte, die verraten, warum gemeinsam Kochen genau so lecker schmeckt, wie gemeinsam zu essen. Wieso nicht jeder der sein kann, der am Ende die Karotten schneidet und wieso sich manche immer in den Finger schneiden.

*Coolinarisch - Team*

Der Pfadfinder, die Pfadfinderin, ist treu und hilft, wo er, sie, kann. So, wie man alles im Leben alleine machen kann, kann man auch genauso gut zusammen essen, zusammen kochen und zusammen aufeinander Rücksicht nehmen. Ja, die Fatma mag kein Schwein aber müssen wir denn Schwein essen? Ja, Lukas Eltern essen nichts Tierisches, aber muss er denn in unserer Gemeinschaft so essen wie wir das wollen, oder wollen wir, dass wir so essen können wie er? Und was ist mit denen, die gar nichts zu essen haben? Und was ist mit den Resten? Und wieso wird Papa böse, wenn wir was wegschmeißen und Oma, wenn wir nicht aufessen? Und wieso sagt der Späher Tim, dass Lea den Abwasch machen soll? Plant und kocht gemeinsam ein Essen, entdecke was du gut kannst scheu dich nicht von anderen zu lernen, während du anderen zeigst, was du gut kannst.



## Diäten – was sagen ExpertInnen dazu?

Diäten gibt es wie Sand am Meer - und mindestens genauso viele "Experten" und "Expertinnen", die uns den einfachsten Weg zum Abnehmen versprechen. Nicht zuletzt Jugendliche sind gefährdet, dem Schlankeitswahn zu erliegen und enden in der Magersucht. Übernehmt Verantwortung für euch selbst und für euer Umfeld, indem ihr über dieses Thema mit echten Profis diskutiert.

*Coolinarisch – Team*

Zeitaufwand:

4-5 Heimstunden

Erklärung:

Die meisten jungen Menschen haben schon mehr oder weniger erfolgreich eine Diät hinter sich oder haben von skurrilen Abnehm-Methoden gehört. Sicher gibt es aber auch in eurer Umgebung Fachleute, die sich seriös mit dem Thema Ernährung und Gesundheit beschäftigen.

- Ärzte und Ärztinnen (Ernährungsmedizin, Gastroenterologie)
- ErnährungsberaterInnen
- DiätologInnen
- ErnährungstrainerInnen

Wählt ein paar Diätpläne aus, von denen ihr schon gehört habt. Recherchiert genau, wie diese Diäten aufgebaut sind und was dabei versprochen wird. Dann sucht euch zwei voneinander unabhängige Fachleute, möglichst aus verschiedenen Berufsgruppen, mit denen ihr eure Diätpläne auf Herz und Nieren prüfen könnt. Ladet diese Personen zu euch in die Heimstunde ein oder besucht sie an ihrem Arbeitsplatz.

- Was halten die Fachleute von den Versprechen?
- Welche Auswirkungen haben die vorgestellten Diäten auf den Körper?
- Sind diese Diätpläne geeignet, einen eventuellen Gewichtsverlust auch dauerhaft zu halten?
- Was würde der Fachmann bzw. die Fachfrau empfehlen?

Diese und ähnliche Fragen solltet ihr vorbereiten und in das Gespräch mit eurem Experten bzw. eurer Expertin als Leitfaden mitnehmen. Fasst die Ergebnisse eurer Arbeit zusammen und präsentiert sie zum Beispiel im Gruppenrat oder in eurer Gruppenzeitung.

Stufe:

CaEx und RaRo



## Weltweite Verbundenheit

Willkommen in der internationalen Welt der Coolinarik. Auf der folgenden Seite findet ihr die Geheimrezepte, die euch die Tür in fremde Länder und Kulturen öffnen und euch mit unbekanntem Gerüchen und Geschmäckern entführen. Einen Versuch ist es wert, also lass dich darauf eine fremde Speise zu kosten.

*Coolinarisch - Team*

Der Pfadfinder, die Pfadfinderin achtet alle Menschen und versucht sie zu verstehen. Und ja, auch wenn die Menschen Heuschrecken rösten, Katzen grillen, massenweise Chili zum Essen hinzugeben oder ihren Kaiserschmarren aus Maismehlen machen. Doch warum essen wir alle anders? Wie isst man, wenn es täglich 40° im Schatten hat oder wovon ernährt man sich, wenn man aus einem Land voller Gewürze kommt? Was können wir von der Tischkultur lernen, was bedeutet es, wenn wir plötzlich kein Besteck, sondern Stäbchen oder gar kein Werkzeug mehr haben? Andere Länder, andere Sitten, versuch es, probiere es, schmeck es, riech es und zur Not spuck es wieder aus, Hauptsache du hast das Leben aus einer anderen Perspektive geschmeckt

---



## Chinesischer Kochabend

Wir kochen für ein Abendessen mit der Patrouille im Heim nach einem chinesischen Rezept Hühnerfleisch mit Bambussprossen und Reis. Jedes Patrouillenmitglied bringt nach Vereinbarung Zutaten mit. Gekostet wird auf dem Boden sitzend (auf Kissen) aus Schalen mit Stäbchen. Zum Trinken gibt es grünen Tee.

*Coolinarisch – Team*

Zeitaufwand:

1 Heimstunde

Vorbereitungszeit:

nach dem vorgegebenen Rezept in der vorangehenden Heimstunde vereinbaren, wer welche Zutaten mitbringt.

Material

- Essstäbchen
- Schalen
- Sitzkissen
- Teppich
- Kochgeschirr

Location:

Indoor oder Outdoor

Technische

Küche oder Kochstelle

Voraussetzungen

Stufe:

Alle Stufen

Anmerkung:

Noch toller wird der Abend mit der richtigen Deko, wie Lampions und Räucherstäbchen, und mit chinesischer Musik.





## Tipps und Tricks

Anbei findet ihr wertvolle Tipps zu weiterführenden Links, Tricks, wie ihr vielleicht noch nicht kennt und viele hilfreiche Informationen und Impulse rund um Coolinarisch.

*Coolinarisch - Team*

Hier könnt ihr zu jedem Schwerpunkt hilfreiche Links finden oder aber auch, wenn ihr selbst für euren Heimabend einen super Link gefunden habt, ihn an uns schicken. Diese müssen nicht nur wissenschaftliche Arbeiten sein, sondern können auch Ideen und Impulse von anderen Organisationen sein. Und: auch Witziges geht!!!

### Hilfreiche Links

- [Niemand isst für sich alleine \(VCP und Brot für die Welt\)](#)
- [Kritischer Konsum](#)
- [Abschlussarbeit zu Kakao, Arbeitsbedingungen, Welthandel, Globales Lernen bei den Pfadfindern und Pfadfinderinnen](#)
- [Module für Aktivitäten und Gruppenstunden zum Thema Fairtrade der Schweizer Pfadfinder](#)
- [Das ist doch noch gut - Tipps zum richtigen Einkaufen, Lagern und zur Restverwertung](#)
- [Methodenhandbuch zum Globalen Lernen in der außerschulischen Jugendarbeit \(Südwind Bildung\)- Kapitel zu Wasser, Schokolade und Fleisch](#)
- [Klima-Mappe \(Enchada-Netzwerk Entwicklungspolitik der Katholische Jugend\), enthält Übungen zum Thema Konsum speziell Lebensmitteleinkauf und Nachhaltigkeit für Jugendgruppen](#)
- <http://entfernungenberechnen.com/luftlinie.html>