

Abenteuer des Lebens



- 🎯 Neues ausprobieren, sich überwinden (mit 5 „Fremden“ kochen und essen)
- 🎯 In der Suppenküche mitarbeiten
- 🎯 mit Oma alte Kekssorten backen und Alleinstehenden schenken
- 🎯 von der Hühnerleiter zum Grillspieß
- 🎯 alte oder unbekannte Obst- und Gemüsesorten in Speiseplan einplanen
- 🎯 einen Tag in der Natur (Naturküche)
- 🎯 Stadt > Supermarkt > Mistkübel
- 🎯 Global Action Themes: mit 1 € pro Tag überleben
- 🎯 Gehe in einen chinesischen Supermarkt und koche ein 4-gängiges Menü
- 🎯 Verwende Gewürze, die du nicht kennst
- 🎯 Kreatives Kochen
- 🎯 Outdoor Kochen
- 🎯 Kochen am Feuer
- 🎯 Kochduell zu einem vorgegebenem Thema
- 🎯 Kochen mit einem vorgegebenem Warenkorb (ohne Rezept)

Leben aus dem Glauben



- 🎯 Speisevorschriften in verschiedenen Religionen
 - Schweine/Rindfleisch
 - Alkohol
 - Blut/Innereien
 - Zubereitung
- 🎯 Spirituelle Wirkung eines gemeinsamen Mahles
- 🎯 Bewusst Essen (Zeremonie)
- 🎯 Tötung von Tieren – Bewusstsein (sorgloser, verschwenderischer Umgang mit Fleisch)
- 🎯 Tischkultur/ -manieren (aus verschiedenen Religionen bzw. Kultur)
- 🎯 Fastenzeiten/-arten/-speisen; Askese
- 🎯 Fastenbrechen
- 🎯 Traditionen und Brauchtum zu religiösen (Hoch)festen/verschiedenen Kulturen sowie die verschiedenen traditionellen Speisen
- 🎯 Kannibalismus
- 🎯 Teilen
- 🎯 Essen in den verschiedenen Weltreligionen
- 🎯 Feiertag, Fastenzeiten und Essensgewohnheiten
- 🎯 Infos über die Bedeutung von Essen in den Religionen (Brotbrechen, etc.)
- 🎯 Bibelrezepte
- 🎯 Essenszeremonien bezogen auf Religionen
- 🎯 Bibelrezepte suchen und danach kochen (z.B Bibelkuchen)

- 🍷 Nach den Ernährungsvorschriften (Speisevorschriften) einer fremden Religion kochen
- 🍷 Die Fasten- bzw. Speiseregeln kennenlernen und anwenden
- 🍷 Am Suppenonntag aufkochen und die Einnahmen für ein Sozialprojekt spenden
- 🍷 Zusammenhänge zwischen Glauben und Speisen entdecken und erörtern
- 🍷 Bier nach ägyptischen und mesopotamischen Rezept brauen und verkosten
- 🍷 Gewürze und Kräuter kennenlernen, die zeremonielle Bedeutung haben
- 🍷 Auseinandersetzung mit dem Thema „Lebens – Mittel“
- 🍷 Brot – Mutter Erde

Körperbewusstsein und Körperliche Leistungsfähigkeit



- 🍷 Energieträger Lebensmittel (Bedürfnisse versch. Gruppen)
- 🍷 Ernährungsplan (z.B. für Hike, ...)
- 🍷 Lebensmittel in Kosmetika (Biershampoo,..)
- 🍷 Energiedrinks im Vergleich zu Wasser
- 🍷 Bewusstes Essen (Galadinner zelebrieren, Essenstagebuch,...)
- 🍷 Schönheitsideale, Körperbild, Diäten (Magersucht, Fettleibigkeit,...)
- 🍷 Marathonkochen (24 Stunden kochen)
- 🍷 Kräftige Menüs zur Zeit des Lageraufbaus
- 🍷 Kochstellen bauen
- 🍷 Kräuter, Obst und Beeren sammeln und verarbeiten
- 🍷 Brot backen
- 🍷 Käse herstellen

Kritisches Auseinandersetzen mit sich und der Umwelt



- 🍷 Best before <> Use before: Auf die Sinne vertrauen
- 🍷 Tierhaltung (Massentierzucht, Regio/Biobauernhof (Am Schauplatz „Armes Schwein“-Doku)
- 🍷 Vergleiche Kochen am Feuer, daheim, Großküche: Was gelingt wo am besten?
- 🍷 Speiseplan fürs Jamboree (kulturelle Vielfalt)
- 🍷 Ökologischer Fußabdruck: Was hat den größten Fußabdruck?
- 🍷 Ernährungsanforderungen bei Kindern, Sport, Krankheit, Prüfungszeit, Schwangerschaft...
- 🍷 Werbung von Lebensmitteln (ein Burger auf dem Plakat und in der Realität)
- 🍷 Auszeichnung von Lebensmitteln (was steckt hinter den E-Nummern?)
- 🍷 Welchen Weg macht Lebensmittelmüll? Kompost, Verbrennen,...
- 🍷 Lagerung von Lebensmitteln: Vorschläge, alternative Ideen, was braucht es am Lager?
- 🍷 Besuch eines Bio-Bauernhofs
- 🍷 Welche Lebensmittel haben jetzt Saison?
- 🍷 Umgang mit Lebensmitteln
- 🍷 Kochmengen: Wie viel brauche ich wirklich?
- 🍷 Wie entstehen meine Lebensmittel?
- 🍷 Frisch- vs. Fertigprodukt

Einfaches und naturverbundenes Leben



- ☉ Ökologischer Fußabdruck von Lebensmitteln (wie schlecht sind z.B. Kaffeekapseln wirklich?)
- ☉ Haltbarkeit Verzehrbarekeit
- ☉ Dokumentation: „We feed the World“
- ☉ Regional/Saisonal/Import (Kochen aus der Natur)
- ☉ Kochwettbewerb mit einfachen Zutaten
- ☉ Gemüse- oder Kräuterbeet in der Gruppe betreuen, Kräuterschnecke bauen
- ☉ KIM Spiel mit Lebensmitteln
- ☉ Lebensmittelabrik besuchen (Gurkerl,...)
- ☉ Dinner in the Dark
- ☉ Jahresplan der heimischen Gemüsesorten erstellen
- ☉ Lebensmittel in der Natur suchen und daraus etwas kochen
- ☉ Geschirrlos kochen
- ☉ Kochen mit Zutaten aus meiner Umgebung
- ☉ Wanderlagerküche (einfach, regional, saisonal)
- ☉ Lebensmittel in der Natur suchen und daraus etwas kochen (Kräuterküche etc.)
- ☉ Kochen mit Unkräutern
- ☉ Kochen mit Wildkräutern
- ☉ Kreatives „outside cooking“
- ☉ Bauernhof besuchen (Kuh melken)
- ☉ Selber Butter machen
- ☉ Genießen – so viel mir gut tut. Wie viel tut mir gut?
- ☉ Bewusst essen – bewusst gut kauen
- ☉ Kochen, nur so viel, wie ich wirklich brauche
- ☉ Kräuteraufstriche, Dips selber herstellen

Schöpferisches Tun



- ☉ Mit allen Sinnen kochen
- ☉ Mit Farben essen, nach Stufenfarben einfärben
- ☉ KIM Spiele
- ☉ Essen schön gestalten für Veranstaltungen
- ☉ Kochduell (jeder bringt etwas mit und daraus wird gekocht)
- ☉ Rest is Best
- ☉ Lebensmittel anbauen, pflegen, ernten
- ☉ Geschirrlos kochen (Alukocher, alternative Kochmethoden)
- ☉ Kochstellen kreativ gestalten
- ☉ Lebensmittelfotografie /-design
- ☉ Kräuterküche
- ☉ Kochutensilien bauen
- ☉ Pizzabackofenbauanleitung
- ☉ Pfadfinderrezepte erfinden
- ☉ Eigene Drinks/Cocktails entwerfen

- 🍷 Leckere Rezepte aus Lebensmittelresten
- 🍷 Lagertische und dazugehörige Sitzmöglichkeiten bauen
- 🍷 Tischdekoration (aus Naturmaterialien)
- 🍷 Not macht erfinderisch: was verwende ich, wenn ich/wenn ich nicht...hätte
- 🍷 Essensverpackungen nachhaltig gestalten
- 🍷 Essensverpackungen kreativ verarbeiten
- 🍷 Bilder mit Gemüse gestalten
- 🍷 Essbare Kunstwerke aus Obst und Gemüse oder Backwaren zubereiten
- 🍷 Essen malen
- 🍷 Lustige Kochsendung gestalten
- 🍷 Deko auf den angerichteten Portionen (z.B. Sahnehäubchen, Schnittlauch, Minzeblatt...)
- 🍷 Mit Lebensmittelfarben die Mahlzeiten je nach Anlass einfärben
- 🍷 Servietten nähen/ Servietten falten
- 🍷 Geschirrkollektion basteln
- 🍷 Getränkeangebot in möglichst vielen Farben mit Phantasienamen
- 🍷 Pfadi-Online-Burger zum selber bauen und benennen
- 🍷 Koch - App / You Tube - Pfad - Channel
- 🍷 Veggie-Lagerkochbuch entwerfen und gestalten
- 🍷 Kochbuch für Wanderlager entwerfen

Verantwortungsbewusstes Leben in der Gemeinschaft



- 🍷Energiesparendes Kochen daheim/Lager
- 🍷Verwendung von Lebensmitteln
 - mit Resten kochen/Wiederverwertung
 - Mengen Planung Einkaufsliste
 - Tipps für Lagerküche
- 🍷Gütesiegel (Fairtrade, Utz) – was ist gut?
- 🍷 Regionale/Saisonale Küche
- 🍷 Verpackungsmaterial (wiederverwendbares Geschirr/ Mülltrennung)
- 🍷 Einkaufsplanung (Einkaufsliste,...)
- 🍷 Alkoholkonsum
- 🍷 Vegetarier, Veganer, Frutarier,... was ist das?
- 🍷 Einkauf von Lebensmitteln
- 🍷 Regionale Rezepte
- 🍷 Rezepte für große Mengen
- 🍷 Gemeinsam Brot backen und essen
- 🍷 Kochen in der Patrouille, im Trupp
- 🍷 Kochen für ein HHH-Projekt (oder ähnliche Sozialprojekte)
- 🍷 Gemeinsam Kochen, jeder bringt etwas mit

Weltweite Verbundenheit



- 🍷 Essgewohnheiten (früher – heute – morgen): Befragung von Oma, Mama (wie war das früher? Gewohnheiten, was gab es, wie ist das jetzt? Bewusstsein schärfen! In der Schule jemanden aus anderer Kultur dazu befragen, mit in die Heimstunde bringen)
- 🍷 Kochgewohnheiten anderer Kontinente

- 🍷 Wo wird wie gekocht (Lehmofen, Fladen am Stein,...)
- 🍷 Vergleich von Lebensmittelproduktionen, ungleicher Verteilung, bestimmter Völker
- 🍷 Rezepte von HHH Toolkit von Nepal
- 🍷 Gerichte der Kontinente
- 🍷 Erkenne Länder/Kontinente am Geschmack (Geschmacks-Kim)
- 🍷 Woher kommt, was wir essen? Gewürze, Obst, Gemüse
- 🍷 Was und wie kochen die Pfadfinder in anderen Ländern?
- 🍷 Lagerspezialitäten aus allen Bundesländern
- 🍷 Ein Menü kochen, zu dem ich Zutaten aus 5-10 verschiedenen Ländern brauche
- 🍷 Essen ohne Besteck (mit den Händen)
- 🍷 Heimstunde zu „80 Rezepten um die Welt“
- 🍷 Heimstunde zu „Wo kommen unsere Lebensmittel“ her?
- 🍷 „Döner & Co“ Wie international ist das Fastfood in unserer Gemeinde/ Stadt?
- 🍷 Virtuellen internationalen Tag der Töpfe veranstalten
- 🍷 Interkultureller Abend im eigenen Ort
- 🍷 Lebensmittelverteilung weltweit
- 🍷 Grundnahrungsmittel in anderen Ländern kennenlernen